JACQUES SALOME

Curajul de a fi tu însuti
Arta de a comunica conştient

JACQUES SALOME este psihosociolog, formator, scriitor şi poet. Şi-a obţinut licenţa în psihiatrie socială la Ecole pratique des Hautes Etudes en Sciences Sociales (Paris). Este fondatorul Centrului de formare în relaţii mterumane „Le Regard fertile" de la Roussillon-en-Provence, unde predă bună parte dintre cursurile de formare. A predat timp de 15 ani la Universite de Lille III.

Jacques Salome doreşte să transforme comunicarea într-o materie de sine stătătoare ce se predă în şcoli şi crede în respon-sabilizarea individului în vederea creării unor relaţii sănătoase, printr-o comunicare activă.

Şi-a început cariera în domeniul relaţiilor interumane pornind de la cercetările şi lucrările ce aparţin curentului psihologic umanist, reprezentat de Cari Rogers. La începuturile carierei sale, s-a folosit de psihanaliză, mergînd pe direcţia propusă de Milton Enckson, pentru care inconştientul este un rezervor de resurse, şi nu o componentă întunecată a psihicului, în primele sale cursuri de formare, Jacques Salome a folosit tehnici corporale cum ar fi *Rebirth,* bioenergia sau mijloacele de expresie scenică, precum psihodrama.

După aceste numeroase experienţe, ajunge la o metodă personală. El creează un sistem teoretico-practic, dezvoltînd concepte şi instrumente proprii. Astfel ia naştere metoda ESPERE (Energie Specifică Pentru o Ecologie Relaţională Esenţială). Scopul demersurilor sale pedagogice şi educative nu este acela de a da sfaturi, ci de a stimula reflecţia personală şi maturizarea, de a declanşa trezirea conştiinţei şi luarea de poziţie faţă de sine şi faţă de ceilalţi. Punctul de plecare este exprimarea personală. A format pînă în prezent peste 40000 de asistenţi sociali, medici, psihologi şi consultanţi. A ţinut conferinţe şi cursuri de formare şi are discipoli (moderatori în metoda ESPERE şi formatori de moderatori) în Franţa, Belgia, Quebec, Elveţia, Insulele Reunion.

Este autor a peste 30 de cărţi, coautor al unor lucrări de referinţă despre comunicare şi cuplu, teoretician în cadrul Asociaţiei pentru Comunicare Relaţională prin Ascultare Activă. Cărţile sale au fost traduse în 27 de limbi, inclusiv în limba română *(Vorbeşte-mi, am atîtea să-ţi spun, Dacă m-as asculta, m-as înţelege,* apărute la editura Curtea Veche).

Prefaţă

Dacă omul este o trestie gînditoare, conform dictonului consacrat, omenirea este pe cale să devină o reţea gînditoare, iar acest proces ne obligă mai mult ca niciodată să reflectăm la buna funcţionare a sistemului pe care se bazează: comunicarea.

La fel cum există sisteme precum cel circulator, respirator sau nervos care asigură buna funcţionare a vieţii interne a organismului uman, tot astfel ne putem imagina existenţa unui sistem însăărcinat cu buna funcţionare a acestui corp colectiv care este într-o oarecare măsură organismul exterior al omului integrat în societate — un sistem constituit din legi care, în măsura în care sînt cunoscute şi aplicate, asigură echilibrul grupului si, prin extensie, al speciei sau, dimpotrivă, îl destabilizează. Acest sistem este comunicarea.

Societatea este constituită din legături de schimb şi din ritualurile care le guvernează. Cunoaşterea acestora face obiectul de studiu al psihosociologiei şi tocmai de aceea Jacques Salome, care şi-a cîştigat o bine meritată reputaţie în acest domeniu, ne poate ajuta să-1 înţelegem, oferindu-ne preţioasa sa contribuţie. Dar orice formă de cunoaştere a omului este si un permanent omagiu adus frumuseţii, iar Jacques Salome are darul de a se lăsa cuprins de această „stare poetică" care face din opera sa creaţia unui artist vizionar.

Formator în relaţiile interumane, el este pentru epoca noastră un „profet social" ale cărui scrieri inspirate încearcă să ne dezvăluie mecanismele vieţii omului pentru care comunicarea este o necesitate. De la un asemenea iniţiator în universul relaţional aşteptăm să elaboreze o teorie şi o metodologie asupra comunicării conştiente la care ar trebui să recurgem pentru a pregăti să trăim mai bine, întru încununarea reţelei gînditoare.

Proiect comun întregii specii, reţea ţesută din informaţii, din fiinţe umane care stabilesc legături între ele, este de o importanţă primordială să punem şi să consolidăm bazele acestei ştiinţe, a se citi ale acestei arte care este comunicarea, *la în-demîna tuturor,* pe scurt, să enunţăm un ansamblu de reguli menite să „traseze autostrăzile drepte ale informaţiei"...

Cum omul prin natura sa nu este menit singurătăţii, ci vieţii în grup, el s-a confruntat încă de la început cu necesitatea de a crea, în acest vîrtej al diferenţelor, structuri si reguli care să respecte drepturile fiecăruia. Jacques Salome ne iniţiază în descoperirea acestor reguli si legi făcîndu-ne martorii propriei sale dezvoltări si confidenţii experienţelor sale.

Dincolo de aceasta, avem în faţă mai mult decît o teorie, o metodologie practică, o disciplină a transformării care, pentru a comunica în mod conştient, pare să ceară tuturor vigilenţă şi hotărîre.

Buddhismul ne-a învăţat, prin practica Vipassana de exemplu, cum să evoluăm transformînd respiraţia într-un act conştient; Jacques Salome ne propune o disciplină oarecum identică, transformînd sistemul de comunicare de la nivelul angrenajului social într-un demers conştient.

Fără îndoială că avem de-a face cu o întîlnire pe prim rang, pe care, la începutul celui de-al treilea mileniu, ar fi bine să nu o ratăm, si pe care editura Relie avea datoria de a o expune. Ce alt ambasador mai bun ar fi putut găsi pentru deschiderea acestei noi colecţii menite să difuzeze valorile conştiinţei în toate domeniile de activitate şi de reflecţie a omului social, decît cel care şi-a consacrat viaţa răspîndirii acestor valori şi care a ştiut să emoţioneze atîţia si atîţia oameni aflaţi în căutări.

În această eră de tranziţie, trebuie să înţelegem sau să re-înţelegem „apelul lansat prin mii de santinele"; aici este cel al unui „însoţitor al marilor treceri" şi dacă este vorba despre curajul de a fi tu însuţi, este vorba şi despre demnitatea, mai subtil transmisă, de a fi celălalt din sine. Pentru cei care uneori caută prea departe drumul spre caritate, această invitaţie la comunicarea conştientă poate foarte bine să deschidă drumul „noilor comunicatori".

YVAN AMAR

Pentru fiecare dintre noi,
Fiecare cale de căutare personală
Dispune de un loc în spaţiul-timp din Univers.
Fiecare existenţă are de jucat un rol
În marca coregrafie cosmică a istoriei omenirii.
Fiecare drum al vieţii, întins între cer şi pămînt,
Trasează volute şi arabescuri,
Tornade sau circumvoluţiuni mişcătoare,
Supus fiind aspiraţiilor contradictorii
între ancorare sau înrădăcinare, elan sau zbor.
Rătăcirile noastre oscilează între înaintare către ceilalţi,
Şi retragere, întoarcere sau concentrare asupra sinelui.
Ne căutăm prin salturi succesive,
Trei paşi înainte şi uneori doi înapoi
Atunci cînd nu trebuie să facem un salt lateral.
Căutarea nesfîrsită a ce e mai bun în sine se învîrte
în enclava libertăţii oferite fiecăruia
între datorie şi credit, uşurare si autonomie,
La limita dintre definit si nedefinit,
Dintre trecut si viitor,
între răsăritul şi apusul fiecărei f iinţe.

Introducere

Orice demers spiritual ne îndeamnă mai întîi la purificare şi la dezvăluire, ne invită să postim cu inima şi să ajunăm cu sufletul. Chiar dacă impune renunţarea la iluzii, el nu ne scuteşte de o muncă de arheologie personală, adică de o meditaţie asupra trecutului nostru, asupra fidelităţilor, repetiţiilor şi moştenirilor noastre. Şi nu ne fereşte de o clarificare a convingerilor noastre, de o explorare a capcanelor şi neînţelegerilor care ne leagă de mîini şi de picioare sau ne pun beţe în roate în relaţiile cu celălalt sau cu noi înşine. Are la bază o perioadă de ucenicie, pentru a ne da repere solide şi puncte de ancorare ferme, pentru a ne ajuta să ne situăm în labirintul numeroaselor solicitări ale vieţii contemporane.

Să ne dăm seama de posibilitatea unei comunicări relaţionale sau să comunicăm conştient: în această carte este vorba tocmai despre asumarea responsabilităţii pentru a conştientiza şi a ne angaja în relaţii mai deschise.

Mi-am dorit să ofer cîteva borne pornind de la parcursul meu si de la cel al fiinţelor care mi-au marcat viaţa.

Pentru că setea de semnificaţie care ne stăpîneşte în anumite momente ale vieţii se înşală adesea si poate fie să *se* as-tîmpere cu băuturi gustoase si mieroase, dar îmbătătoare şi toxice, fie să se stingă în răspunsuri excesive.

Dacă prosperitatea se atinge printr-o împlinire interioară, atunci această împlinire trebuie totuşi să se poată transpune într-o experienţă a cotidianului ţesută şi amalgamată dintr-o reţea de relaţii active şi creatoare cu sine şi cu ceilalţi.

In acelaşi timp, orice demers spiritual, fondat deopotrivă pe aspiraţia la transcendenţă si pe nevoia de aprofundare, ne conduce către dezgolire. Ne paşte riscul unui şoc şi al unei în-tîlniri dureroase şi bulversante cu propria nuditate psihică. Această aventură ne confruntă cu lipsurile noastre afective, cu excesele noastre, cu vidul de identitate, cu apăsarea certitudinilor, cu dorinţele si lacunele noastre, cu insignifianţa va-lorilor noastre, cu golurile si carenţele noastre, dar în acelaşi timp cu hăul din noi şi monştrii noştri interiori, pentru a ne putea deschide — aceasta este speranţa care mă animă — către o întîlnire cu această parte de divinitate care îşi cere dreptul la integrare în totalitate.

In aceste momente de instabilitate de durată sau tranzitorie care caracterizează orice schimbare, este de dorit şi chiar necesar să căutăm repere valide şi verificate, pentru a ne menţine la suprafaţă, ancoraţi pe linia noastră. Repere demne de acest nume

care, fără să ne dicteze pasul următor, să ne fie borne pentru necesităţile drumului, lumini care să ne ajute să păstrăm drumul bun, fără a ne stînjeni totuşi „căutarea" şi elanul întrebărilor. Cu atît mai mult cu cît în jurul aspiraţiei la înălţare spirituală mişună ameninţările: boala idealismului, decolarea nu întotdeauna controlată către stări de conştiinţă diferite, sau aterizările forţate pe nisipurile mişcătoare ale cotidianului sec. în acest sfîrşit de secol, mondializarea galopantă şi expansiunea vertiginoasă a reţelelor de comunicaţii în toată lumea ne împing — si pe copii si nepoţii noştri încă şi mai mult — spre a *ne* lăsa pradă atotputerniciei infantile cînd aceasta ne face să confundăm sărbătorirea cu consu-matorismul şi ne determină sa flirtăm periculos cu propriile noastre frontiere interioare.

Ce lung si presărat cu capcane este drumul către găsirea unui sens pentru manifestările banale si imprevizibile ale vieţii, pentru a depăşi aparenţele, pentru a ajunge la un acord, înainte de a deveni noi înşine izvoare, va trebui să navigam pe bîjbîite sau să fim îndrumaţi pentru a ne găsi calea.

Calea se prezintă cînd ca un spaţiu imens între credinţe si certitudini, cînd ca un drum îngust pe care se confruntă intuiţii, observaţii si experienţe, înainte de a ne trezi, avem de parcurs o întreagă „itinerare" (căutarea unui itinerar)care tine de la căutarea adevărului, cu riscul unei adaptări, pînă la necesitatea unei dezgoliri. Trebuie să creăm un spaţiu larg în noi înşine pentru a ne naşte întru acceptare.

Chiar dacă practica este prezentă în existenţa mea, nu despre ea vreau să vorbesc, ci vreau să expun o germinare: a mea din cei 60 de ani de viaţă.

În străfundurile materiei, am ştiut să vedem
energie, în străfundurile energiei, am ştiut să vedem
informaţia, în străfundurile informaţiei oare vom mai şti
să vedem conştiinţa? Vom şti să vedem că informaţia însăşi
depinde de conştientizarea ei,
adică de sensul pe care i-l atribuim?
XAVIER EMMANUELLI

Cap.1. Naşterile din viaţa mea

Dacă mă gîndesc la tot ce ştiu despre mine, de cînd îmi aduc aminte, am sentimentul că viaţa mea nu a fost decît o succesiune de naşteri, o suită de etape marcate fiecare cu o nouă bornă albă a unei importante treziri de conştiinţă, fundamentală pentru dezvoltarea mea. Astfel, viaţa mea pare un parcurs străbătut de naşteri, apariţii şi veniri pe lume care au contribuut la facerea omului care am devenit astăzi.

Despre cîteva dintre aceste naşteri vă voi vorbi acum, pentru că fiecare dintre ele este în acelaşi timp pilon de susţinere, impuls şi chemare către o viaţă mai plină.

Copilul care am fost, omul care am devenit şi cel care devin, schimbîndu-mă în fiecare zi cîte puţin, toate sînt rezultatul acestor naşteri.

Si dacă astăzi sînt atît de pasionat de relaţiile interumane, dacă viziunea mea asupra comunicării, deşi puţin utopică, este mereu de actualitate, intactă şi la fel de necesară, dacă sînt atît de hotărît să induc fiecăruia dorinţa de a învăţa comunicarea în relaţiile interpersonale — de exemplu să devină un obiect de studiu în şcoli, la fel ca matematica, istoria, geografia sau franceza — tot acest entuziasm provine din întâlnirile, uimirile si descoperirile care s-au ivit pe parcursul vieţii mele, la orice vîrstă.

Şi simt că pot să mă mai nasc de multe ori de aici înainte pentru alte experienţe de viaţă. Toate aceste naşteri se vor sprijini pe cîteva borne, repere ferme pe care mi le-am format întorcîndu-mă mereu la înţelepciunea legendară a bunicii mele şi injoncţiunea asertivă: „Dacă nu ai bătrîni, trebuie să ţi-i cumperi!"

Simt că în mine sînt înscrise profund cîteva reguli de viaţă cărora mă străduiesc să le fiu fidel şi pe care mă angajez să le respect cu prioritate, oricare ar fi urgenţele sau constrînge-rile care apasă asupra mea. Printre acestea se numără:

• admiraţia si uimirea fără limite în faţa copiilor şi a eforturilor lor de a deveni fiinţe autonome, adulte, creatoare;

• respectul profund pentru femei, pentru misterul şi generozitatea lor;

• preocuparea permanentă de a-mi asuma responsabilitatea pentru ce mi se întîmplă;

• convingerea devenită de nestrămutat că, asemeni oricărei fiinţe umane, sînt purtătorul unui dar fabulos, cel al vieţii care mi-a fost lăsată în grijă încă de la conceperea mea. Dar imaterial, dar foarte real şi tangibil, alcătuit dintr-o sumă, dintr-o masă de energie şi de iubire universală care mi-a fost încredinţată si faţă de care am datoria, asemeni oricărui alt bărbat sau femeie, să o dezvolt într-o formă unică, cu toată libertatea posibilă.

Într-adevăr, ţine de responsabilitatea mea:

• fie să consum pur şi simplu, să risipesc această iubire şi această energie;

• fie să le amplific si să le dezvolt.

Urrnînd una dintre aceste două căi pentru care voi fi optat, în funcţie de orientarea pe care am dat-o principalelor preocupări din viaţa mea, în momentul marii treceri către ce-lălalt tărîm, sau către o altă stare, altfel spus, la sfîrşitul ciclului meu de viaţă, voi reda materiei universale, zestrei comune, diminuată sau îmbogăţită, această rezervă de energie şi iubire care mi-a fost iniţial lăsată în grijă.

Asumarea responsabilităţii de a mă implica şi de a acţiona a fost consecinţa faptului că am devenit conştient că viaţa mea a fost o succesiune de naşteri. Şi acestea au fost atît de numeroase, surprinzătoare, imprevizibile si variate, încît de fiecare dată mi-au stîrnit uimirea şi entuziasmul, dincolo de disperarea, dezechilibrul şi îndoiala pe care mi le-au provocat.

Naşterea întru gelozie

Una dintre primele naşteri din viaţa mea de care îmi amintesc a fost cea întru confuzie, gelozie si haos, în momentul venirii pe lume a fratelui meu. Aveam patru ani şi deodată reperele mele obişnuite s-au spulberat. Prezenţa mamei nu mai era aceeaşi, mirosurile, zgomotele şi ritmul casei se schimbaseră. Brusc am căpătat sentimentul că nu mai aveam nici o importanţă, că nimeni nu mă putea iubi, cu atît mai puţin mama mea, pentru că ea nu mai avea ochi decît pentru el, acest intrus care tocmai îmi invadase universul.

Astăzi ştiu — nu doar la nivel raţional, ci la nivelul emoţional de acum — ca eram iubit, că mi se acorda toată atenţia necesară; dar pentru sensibilitatea mea de copil de patru sau cinci ani, această experienţă a fost teribilă şi terifiantă, o adevărată revoluţie.

Două fotografii păstrate cu sfinţenie în albumul de familie stau mărturie pentru această perioadă, într-una dintre ele apare un băieţel blond, zîmbitor, adorabil, îmbrăcat în costum de marinar. „Să-1 mănînci, nu alta, de scump ce e", aud şi acum cuvintele pe care le rosteau deasupra capului meu. în cealaltă apare un copil cu capul ras, cu aerul unui ocnaş sau al unui cerşetor gătit cu un palton vechi, cu pumnii strînşi în buzunare, cu privirea dură şi zîmbind forţat. Intre aceste două momente... se născuse fratele meu.

Naşterea întru prietenie

Pe la şapte ani, aveam un vecin, Marcel, care a devenit prietenul meu „de viată si de moarte", cum ne declarăm la acea vîrstă. Alături de el am descoperit ce înseamnă să ai încredere, să îţi respecţi cuvîntul dat, să fii solidar într-o prietenie, să simţi siguranţa pe care ţi-o dă acceptarea necondiţionată. Eram iubit şi acceptat aşa cum eram, si nu aşa

cum voiau alţii să fiu. Eram nedespărţiţi, ceea ce înseamnă că respiram aceleaşi emoţii si ne minunam de aceleaşi descoperiri. Eu sau el, era totuna, înfruntam viaţa invincibili, indestructibili si încrezători.

Locuiam într-un cartier muncitoresc unde izbucneau adesea certuri între copii: rivalităţi pentru teritorii, pentru supremaţie, pentru modele. Lupta se dădea mai mult în imaginaţia noastră decît în realitate, dar uneori se lăsa cu violenţă.

Mi-am pierdut un dinte în timpul unei astfel de încăierări cu praştia... iar corpul meu poartă numerose urme ale cicatri-celor din acea perioadă. Dar aveam certitudinea absolută că, orice s-ar întîmpla, puteam conta pe Marcel, mă puteam baza pe el pentru a înfrunta orice peripeţie din viaţa mea de copil.

Naşterea întru îndrăgostire

Aveam tot şapte ani. Pe ea o chema Michele şi locuia foarte aproape de noi. Dimineaţa, cînd o vedeam traversînd strada pentru a merge la scoală, o urmăream şi apoi făceam un ocol destul de mare pentru a nu fi nevoit să trec prin faţa şcolii de fete. Din pudoare, jenă sau un sentiment prea acut al diferenţei.

Cîte emoţii şi cîtă tulburare cînd drumurile noastre se intersectau! Dintr-o dată timpul se dilata, aerul devenea mai viu, mai pur, parcă toate forţele naturii se trezeau, ca pentru a face să explodeze corpul meu devenit brusc prea strimt. Universul celebra trăirile si iluziile mele. Savoarea clipei, vibraţiile inexprimabilului, paleta de culori a fiecărui moment... toate se împleteau pentru a însufleţi iubirea care se năştea în mine.

La biserica la care mergeam amîndoi, momentul cel mai special era aşezarea la masa de comuniune. Era înaintea introducerii învăţămîntului mixt, pe vremea cînd atît şcoala, cît şi biserica erau intens preocupate să nu perturbe bunele moravuri, drept care, pentru a nu lăsa copiii pradă ispitei, aveau grijă să separe fetele de băieţi. Cînd eşti crescut într-un astfel de mediu, reveriile si întîlnirile cu sexul opus capătă atracţia fructului oprit, întotdeauna făceam în aşa fel încît să mă aşez exact pe locul simetric cu al ei şi vai de mitocanul care ar fi ridicat pretenţii sau care ar fi îndrăznit să mi-1 ocupe: eram gata să fac un scandal monstruos.

De atunci nu am mai regăsit niciodată acea forţă, acea intensitate a sentimentelor, a emoţiilor care m-au încercat în acea perioadă. Extraordinarul acestei trăiri va fi mereu înscris în corpul meu. Din ea s-au hrănit multe dintre emoţiile mele de mai tîrziu.

Naşterea întru lectură şi relaţionare

La nouă ani m-am îmbolnăvit de tuberculoză osoasă şi am plecat la un sanatoriu în Pirinei, la 1800 de metri altitudine. Am stat ţintuit la pat vreme de patru ani, în gips de la picioare pînă la piept, iar singura mea privelişte era un munte imobil numit Cambre d'Aze („fundul de măgar") şi un cer imens, atît de luminos încît îţi lua ochii.

Acolo am descoperit lectura. Părinţii mei aveau o condiţie extrem de modestă, nici unul dintre ei nu avea studii; doar cî-teva cunoştinţe elementare de ortografie, aritmetică şi foarte mult bun simţ, cam asta era zestrea lor. Totuşi, în mod *bizar*, tn ei sălăşluia sentimentul de pioşenie şi adevăr absolut în faţa cuvîntului scris. „Dacă este scris, înseamnă că este adevărat" era concluzia respectuoasă a mamei, printr-o formulare în care consideraţiile morale şi civice, amprente ale sentimentului datoriei şi supunerii, ţineau loc de organizare metodică a cauzelor şi efectelor şi trecea înaintea gîndirii logice, sufo-CÎnd orice urmă de spirit critic.

La sanatoriu, unde nu mă deplasam decît pe un pat rulant, am descoperit libertatea fabuloasă pe care ţi-o oferă lectura despre călătorii imaginare, posibilitatea de a te identifica cu eroii, de a crea lumi, de a imagina situaţii pînă la cele mai mici detalii sau de a făuri destine. Ce perioadă minunată! Cei din jurul meu sînt adesea uimiţi cînd

mă aud invocînd fericirea acestei părţi din viaţa mea în care, deşi imobilizat, mă bucuram totuşi de o libertate fantastică, cea de a visa.

Naşterea întru comunicarea relaţională

În planul comunicării relaţionale am fost multă vreme un sălbatic. Cînd îmi rememorez adolescenţa, tot ce păstrez este o lungă serie de umilinţe, nedreptăţi, neacceptări, o succesiune de neînţelegeri şi de manifestări negative. Eram un adevărat infirm în a relaţiona, un handicapat al cuvintelor, o victimă a neîmpărtăşirii.

Am descoperit mai tîrziu, în viaţa de adult, puterea cuvintelor si a ideilor, bogăţia schimbului de idei prin discuţii interminabile despre iubire, moarte, viaţă, femeie, călătorii. Viaţa mi s-a deschis. Totul putea fi supus confruntării, putea fi pus sub semnul întrebării şi îmi deschidea noi drumuri spre un plus de coerenţă, dezvoltîndu-mi în acelaşi timp capacitatea de a mă implica şi de a-mi dobîndi o autonomie reală. Toate aceste procese se materializau printr-o ancorare mai profundă, printr-o personalitate mai fermă.

Naşterea întru ştiinţă

Mă refer la naşterea întru ştiinţa de a trăi la un nivel mai bine conturat. Această naştere a venit o dată cu începerea unei terapii analitice. Pînă atunci ştiam diverse lucruri, ştiam să fac diverse lucruri. Obţinusem cîteva diplome si credeam, ca tînăr adult, că această zestre îmi era suficientă pentru a porni în viaţă si a reuşi! Ca un Rastignac al timpurilor moderne, îmi închipuiam cucerirea lumii ca fiind o chestiune de putere, influenţă şi mai ales recunoaştere. Această nevoie de a fi recunoscut, valorizat, confirmat mi-a structurat o parte a existenţei.

Dar de-a lungul terapiei am descoperit o altă formă de a trăi, mai creativă, mai dinamică, mai puţin reacţională, mai' puţin violentă faţă de mine însumi. Astfel mi-am început destul de tîrziu o educaţie de conştientizare, care îmi lipsise pînă la 30 de ani si fără de care suferisem atîta.

Naşterea întru iubire şi sexualitate

Să simţi că iubeşti, că eşti îndrăgostit, înflăcărat şi iubit, să trăieşti dorindu-ţi şi primind prezenţa celuilalt/celeilalte, ce revoluţie fermecătoare în viaţa unei fiinţe.

Cînd eşti îndrăgostit, intri într-o stare specială care îţi dă o vitalitate, o energie şi o creativitate aparte.Cînd eşti îndrăgostit, descoperi potenţialuri neexplorate încă şi, într-un fel, te laşi prins si purtat către ce e mai bun din tine în întîlnirea cu minunea si imprevizibilul din celălalt.

Naşterea întru creaţie

La 22 de ani, mi-am încheiat activitatea de contabil, prima mea alegere de carieră. Am devenit olar, apoi sculptor în lemn şi metal. Vreme de doi ani am trăit într-un loc magic, un spaţiu în afara timpului, într-un castel de la sfîrşitul secolului al XIX-lea care fusese oferit drept cadou de despărţire amantei sale, o prinţesă rusoaică, de către cel care avea să devină Edward VII. De jur împrejur, 300 de hectare de pădure şi mai ales de tăcere, deasupra un cer care se schimba la fiecare clipă,agitat de marile vînturi din vest.

În timpul acestor doi ani am trăit în mirosul de lemn şi de metal, într-o stare de efervescenţă incredibilă. Mă trezeam în fiecare dimineaţă plin de o mulţime de idei şi de numeroase proiecte pe care le voiam realizate imediat. Eram absorbit şi

animat de nevoia de a înfrunta materia, de a mă lăsa dominat de ea, la început, şi mai apoi de a o supune. Din această perioadă păstrez un rezervor de energie, un potenţial neştirbit de a înfrunta imprevizibilul.

Cum provin dintr-un mediu modest, în care nimic nu mi-a fost vreodată dăruit şi unde totul trebuia cucerit, mi se pare că mereu m-am definit avînd ca reper greutăţile. Fiecare încercare, fiecare constrîngere sau limită devenea un stimulent sau îmi deschidea calea spre o nouă rezervă de entuziasm şi de elan.

Dacă în general mă simt descumpănit la început de un refuz, de o respingere, de o punere la îndoială, după aceea înfrunt situaţia si mă lupt. Şi nu atît pentru a cîştiga, cît pentru a-mi recîştiga respectul faţă de mine însumi.

Naşterea întru paternitate

Mi-am conceput primul copil, o fiică, la 23 de ani. Dar tată am devenit mult mai tîrziu. Acest copil m-a făcut să devin părinte si tătic.

Avea şase luni şi, pentru a o duce la dădacă, trebuia să parcurg în fiecare dimineaţă şi seară cîte trei kilometri pe jos prin pădure.

O ţineam la piept într-un fel de rucsac pe care-1 concepuseră pentru ea. Cît ţinea drumul ea gîngurea tot timpul, îmi vorbea mai ales cu ochii, cu expresii de o mare intensitate emoţională, prin noi gesturi inventate cu fiecare zi.

Ea m-a învăţat să ascult, să dăruiesc, să primesc şi de asemenea să spun nu. Cu ea am învăţat să descopăr abecedarul comunicării şi să-1 folosesc înainte de a continua să-1 aprofundez cu ceilalţi copii ai mei.

Naşterea întru exprimarea personală

Cu toţii am fost deposedaţi de dreptul la exprimarea personală tocmai de către cei care se presupunea că trebuie să ni-1 dea: părinţii noştri. Vorbind în locul nostru, dictîndu-ne cel mai adesea nevoile, sentimentele, comportamentele, ne-au răpit posibilitatea de a recunoaşte şi de a exprima o trăire personală. Cei mai mulţi dintre noi ne formăm pornind de la această neînţelegere.

De-abia către 32 de ani mi-am descoperit o exprimare proprie, al cărei ecou îl puteam auzi pentru prima dată în mintea mea, cuvinte care nu mai erau împrumutate de la alţii.

A fost o descoperire neobişnuită a unora dintre orizonturile mele de posibilităţi, concomitent cu o erupţie de dorinţe atît de noi, încît m-au aruncat într-un amalgam de contradicţii, de conflicte de fidelitate care mi-au marcat dureros această perioadă din viaţă.

În această perioadă între 30 şi 40 de ani m-am ridicat, în-tr-o oarecare măsură, către omul care eram cu adevărat... re-nunţînd la rolurile care-mi fuseseră atribuite, la modelele predefinite sau prestabilite, ieşind de sub impactul injocţiuni-lor, renunţînd la aprobarea celorlalţi, acceptînd să fiu uneori singur si neînţeles, parte inevitabilă a oricărei încercări de schimbare.

Da, la aproape 40 de ani am descoperit că trăiam în bună măsură în non-afirmare de sine, că fusesem în mare parte un copil conformist, ascultător, copleşit de fidelităţi si de misiuni compensatorii!

Naşterea întru scriitură

În jurul vîrstei de 34,35 de ani, după o relaţie amoroasă în care ne-am contopit prea mult, am simţit nevoia imperioasă de a mă exprima si de a fi înţeles, adică recunoscut. Era ca o foame vorace şi insaţiabilă care încă nu pare să se fi potolit.

Rezultatul a fost o carte sub formă de roman, *Eu mă numesc tu,* care mi-a adus o corespondenţă considerabilă. Sute de femei si bărbaţi, dar mai ales femei, s-au recunoscut în aventura de iubire pe care am descris-o.

Unele au fost chiar violente, reproşîndu-mi că mă ascund sub un nume de bărbat, pentru că, pretindeau ele, „doar o femeie putea descrie atît de real relaţia de iubire a femeii"! Mă năşteam astfel întru această latură feminină care de atunci nu a încetat să se dezvolte şi să mă completeze.

După ce am scris acest roman, într-un efort de eliberare, dejconştientizare atît de important, nu am mai renunţat la scris mai ales în ceea ce priveşte profesia mea de formator în relaţii interumane, din nevoia de rigoare, de coerenţă, şi pentru a discerne mai bine firul conductor al activităţii mele.

De aceea am scris mult despre cele cinci mari relaţii care organizează viaţa oricărei fiinţe umane:

• Relaţia cu sine însuşi sau cum să fii un bun tovarăş pentru sine, să înveţi să te respecţi, să te valorizezi, pe scurt, să te iubeşti

• Relaţia de iubire sau de cuplu, cînd întîlnirea se înscrie într-un proiect de viaţă în comun.

• Relaţia cu copiii, cînd îi avem, cînd trebuie să le fim alături, căci sînt cei care duc mai departe viaţa noastră; ei sînt viitorul omenirii. Relaţia cu ei este esenţială, pentru că ne face să revenim mereu la copilul care există încă în noi. Este tipic pentru un copil să aibă puterea de a trezi cu o tenacitate incredibilă, cu un curaj uimitor, rănile ascunse, nespuse din trecutul nostru.

• Relaţia cu proprii noştri părinţi, prin prisma noastră, a foştilor copii. Relaţie mereu plină de dificultăţi, de contradicţii între sentimentele şi raporturile de control sau de dependenţă pe care ni le propun adesea, indiferent de vîr-stă. Aceste relaţii prea adesea ne consumă energia şi trebuie permanent redefinite, reclarificate, reafirmate în noi limite.

• Relaţia cu divinul, altfel spus cu acea parte care rămîne neatinsă în noi şi ne uneşte cu infinitul.

Naşterea întru luciditate

Ceva mai tîrziu, o altă naştere a apărut în viaţa mea, cea care mi-a permis să renunţ la poveştile şi la fanteziile cu care mă hrăneam, purtînd doliul după iluziile mele, un demers uneori chiar mai dureros decît doliul după cineva drag.

M-am născut îrîtru luciditate prin prisma a două mari descoperiri:

• Am acceptat că sînt responsabil de propria mea viaţă, în sensul că sînt parte integrantă din tot ce mi se întîmplă.

• Am devenit conştient de impactul culturii mesianice în care am fost crescut; mi-am dat seama de forţa şi de puterea condiţionărilor izvorîte din această cultură care ne împinge încă de foarte devreme să aşteptăm ca cerul, un salvator, un eveniment sau un seamăn de-al nostru să acţioneze în locul nostru, să ne calmeze suferinţa, să răspundă aşteptărilor noastre.

Naşterea întru împăcarea şi unificarea cu sine

Păstrăm în noi urmele a numeroase situaţii neîncheiate. De-a lungul vieţii, am adunat în noi rănile cauzate de violenţele, umilinţele, decepţiile şi frustrările pe care le-am suferit.

Şi tocmai aceste violenţe interne întreţin, menţin deschise rănile acumulate pe parcurs şi sînt cauza suferinţelor prezente, suferinţe care uneori revin atît de brusc şi atît de violent, încît ne surprind.

Naşterea întru simbolizare

Simbolizarea este una dintre căile posibile de a accede la divinitatea care există în noi. Unii consideră că divinitatea este mai presus de ei, în cer sau în cosmos, îi dau un nume, îi consacră ritualuri, o invocă sau o îmbunează prin rugăciuni. In ce mă priveşte, eu cred că divinitatea sălăşluieşte în fiecare dintre noi. Ea este acest nucleu, această particulă indestructibilă care leagă fiecare fiinţă de univers şi îi confirmă că are un loc al ei în marele întreg, în prezent, mulţi dintre noi sînt infirmi de divinitate si rămîn nişte handicapaţi de sacru.

Trecînd în revistă cîteva dintre naşterile care au trasat parcursul vieţii mele, am punctat ceea ce mi se pare a fi firul roşu al unei existenţe umane: să descoperim ce este mai valoros din universul nostru de posibilităţi, să avem curajul de a deveni noi înşine.

Dacă eterna existenţă se transformă,
înseamnă că va fi şi mai frumoasă.
Dacă dispare, înseamnă că va reveni
cu ceva încă mai sublim.
Dacă doarme, înseamnă că visează la o deşteptare
mai bună, căci fiecare renaştere
este încă mai măreaţă.
KHALIL GIBRAN

Cap .2. Zone de umbră sau zone de confuzie din personalitatea noastră

Fiecare dintre noi este posesorul unui potenţial psihologic şi relaţional care se structurează în jurul a două tipuri de componente:

- Componentele pozitive, care vor acţiona ca nişte adevărate motoare sau ca stimulente care ar putea contribui la iluminarea vieţii noastre.
- Componentele negative sau marginale, care, dimpotrivă, ar putea constitui tot atîtea frîne, limitări sau constrîngeri capabile să ne îngreuneze sau să ne întunece existenţa cu zone de umbră şi de dificultăţi.

Ansamblul componentelor pozitive şi negative participă în mod activ la structurarea pesonalităţii noastre profunde şi a relaţiilor cu lumea şi cu ceilalţi.

Să ne imaginăm că acele componente negative, care alimentează într-o oarecare măsură zona de umbră şi dimensiunea conflictuală a potenţialului nostru relaţional, se vor organiza în fiecare dintre noi în jurul unei constelaţii de caracteristici sau trăsături dominante.

Ele funcţionează la maxim cînd sînt întreţinute, solicitate, reactivate, stimulate sau exacerbate de atitudinea sau componenta dominantă a celuilalt. Şi funcţionează la minim cînd sînt diminuate, atenuate sau menţinute în surdină prin complementaritatea dominantei celuilalt.

Iată deci că trebuie să acordăm importanţă şi să fim atenţi la ceea ce celălalt stimulează sau inhibă în noi, pe parcursul numeroaselor întîlniri sau relaţii semnificative din viaţa noastră.

Cînd o dominantă este accentuată exagerat, ea se poate transforma în comportamente limită, adică patologice, care riscă să se permanentizeze sub forma unor tendinţe cronice sau a unor trăsături de caracter.

Este de datoria fiecăruia să-şi dezvolte o anumită responsabilitate de a-şi conştientiza componenta dominantă... electivă sau preferată şi, dincolo de această luciditate faţă de sine, să rămînă în egală măsură vigilent si atent pentru a nu se lăsa antrenat de reacţiile interlocutorului cu care are de-a face cînd iniţiază sau ne angajează într-o relaţie cu acesta.

Prezentarea succintă a principalelor componente negative ale personalităţii noastre

Lista componentelor prezentate aici nu este exhaustivă şi împrumută o parte din termeni categoriilor deja existente, în acest domeniu distingem două mari tipuri de clasificări.

Unele sînt mai ales descriptive, organizate pornind de la un inventar al constelaţiei de caracteristici de lungă durată şi a celor mai evidente trăsături de personalitate la o persoană dată.

Celelalte clasificări sînt numite structurale şi pornesc de la analiza dinamică a structurii profunde a personalităţii. Ele se bazează mai ales pe luarea în considerare a trei criterii principale, si anume: natura angoaselor şi temerilor obişnuite ale persoanei respective, mijloacele sau mecanismele pe care aceasta le foloseşte cel mai adesea pentru a se apăra sau a se proteja (natura, varietatea, maleabilitatea sau rigiditatea lor) si, în sfîrsit, felul în care relaţionează cu ceilalţi şi cu mediul înconjurător. Aici vom reţine si vom evidenţia cu precădere modalităţile de relaţionare.

Componenta sadică sau masochistă

Mobilul principal al acestei componente se naşte din căutarea plăcerii prin a induce sau a-si induce sieşi suferinţă, din căutarea satisfacţiei resimţite în a se descalifica, a se nega sau a sabota posibilele reuşite. Suferinţa este uneori considerată o sursă de plăcere într-o ultimă încercare disperată de a păstra controlul sau de a domina într-o situaţie în care raporturile de forţe nu ne sînt favorabile.

Masochistul se menţine în limitele unor comportamente ale eşecului. Se plînge că nu are parte decît de nefericiri, şi în acelaşi timp găseşte permanent scuze şi motive serioase pentru a si le justifica. Nu ştie absolut deloc să profite de momentele de plăcere sau de reuşite. Acceptă să facă pentru ceilalţi lucruri care cer un sacrificiu de sine exagerat. Refuză ofertele de ajutor sau sfaturile. Descalificîndu-se, el îl descalifică implicit si pe cel care ar vrea să-1 ajute, arătîndu-i cît de puţin valorează dacă se arată disponibil sau interesat de unul care merită atît de puţin osteneala.

Nu ştie să primească un cadou sau un compliment. Acest comportament este frecvent si în alte componente, dar acest tip, cînd spune: „Nu trebuia", chiar asta gîndeşte, fără falsă modestie, se simte vexat si suferă. Drept dovadă: dacă îi oferiţi un cadou cu adevărat frumos şi scump, veţi vedea mai tîr-ziu cum, din întîmplare, acesta îl va rătăci sau îl va sparge (A se vedea Alberto Eiguer, Petit Trăite des perversions mornles (Mic tratat de perversiuni morale), Bayard editions, 1997.).

Dominanta se va forma în jurul unei structuri sado-maso-chiste, fie cu o erotizare a suferinţei primite, fie cu plăcerea resimţită prin cauzarea suferinţei.

Evoluţia patologică a acestei dominante va conduce către perversiuni cu umiliri, tendinţe de a îngrădi autonomia celor apropiaţi, comportamente distructive şi autodistructive.

Componenta isteroidă

Baza va fi constituită din învestirea majoră a corpului cu funcţia de reprezentare, prin gesturi şi expresii corporale excesive, exagerate, dramatizate, teatrale, necoordonate sau disproporţionate în raport cu elementul declanşator sau cu situaţia trăită; prin maniera generală de a se comporta în funcţie de o excitabilitate, de o reactivitate emoţională în mare parte falsă si declanşată de cereri sau stimuli chiar minori.

Toleranţa la frustrări si la mulţumiri întîrziate este scăzută.

Dominanta va fi o ancorare în relaţia de tip isteric. Urmarea patologică o vor constitui crizele de isterie excesive, necontrolate.

Componenta paranoidă sau paranoică

Are la bază o stare recurentă de neîncredere, un sentiment de persecuţie, de respingere, de excludere, de lipsă de iubire sau *de* negare, totul pe fondul unei lupte profunde şi constante împotriva oricărei forme de dependenţă relaţională.

Aceste trăiri se transformă în poziţii marcate de exacerbarea sentimentului de ameninţare. Forma paranoidă este caracterizată de lipsa de încredere, cu atitudini de persecuţie faţă de celălalt, acuzaţii, îndoieli, comportamente avocăţeşti, o atitudine de permanentă îndoială faţă de restul lumii.

Pe latura paranoică, domină lupta cu riscul unui atac sau al unei intruziuni provenind din exterior, cu o atitudine marcată de o mare prudenţă, cu tendinţa de a atribui celuilalt intenţii răuvoitoare sau viclene, un ton doct si nevoia de dovezi clare sau certitudini. Neîncrederea este legată mai degrabă de persoane decît de situaţii.

Dominanta paranoidă se dezvoltă sub forme variate, de la control la persecuţie şi ameninţare, şi chiar pînă la puneri în fapt. Anumite forme de gelozie acută şi de posesivitate pot alterna cu faze de retragere în defensivă, agresivă faţă de sine însuşi.

Forma patologică a acestui comportament este paranoia, care îi dă celui bolnav sau atins de ea sentimentul acut, copleşitor şi permanent că celălalt este un potenţial duşman, o fiinţă periculoasă si nocivă, o ameninţare. Aceasta se poate transforma în halucinaţii si puneri în fapt care să vizeze eliminarea şi distrugerea celuilalt.

Componenta fobică

Aceasta este caracterizată în principal prin frica persistentă faţă de o anumită situaţie sau de un anumit obiect, prin căutarea reconfortării, prin încercarea de evi are a situaţiilor sau obiectelor care declanşează angoasa sau care trezesc sentimentul de nesiguranţă. Dincolo de aceste situaţii sau obiecte bine delimitate, persoana nu pare angoasată şi îşi impune Să nu fie. Dar apare riscul generalizării situaţiilor anxiogene. Componenta fobică poate cauza o reducere considerabilă şi de lungă durată a capacităţii de a acţiona şi poate evolua în fobie socială, în forma sa dominantă, poate declanşa inhibiţii, blocaje relaţionale şi diverse forme de paralizii care atrag după ele limitări majore si dăunătoare în viaţa cotidiană (de exemplu dificultatea de a se deplasa neînsoţit/ă, incapacitatea de a merge la cumpărături în anumite locuri, precum marile complexe sau, dimpotrivă, micile magazine, teama de a nu fi cuprins de panică la coafor, teama de a nu tremura ridicând paharul sau ceaşca de cafea...).

Componenta obsesivă

Este formată din atitudini de control, de meticulozitate, cu tendinţa maniacă de a aranja, de a verifica, de a organiza birocratic sau meticulos viaţa, fără pic de fantezie. Dă naştere unor comportamente rigide, repetitive care consumă multă energie (de exemplu, pierderi de timp considerabile). Cel mai adesea este însoţită de o nelinişte latentă faţă de imprevizibil şi faţă de orice formă de „întîmplare", nelinişte care nu-i permite să se bucure de prezent şi să se abandoneze frumuseţii momentului, prin mecanisme de apărare bazate pe apelul la raţiune şi la intelect.

Dominanta obsesivă se materializează prin încercarea de *k* clasa, de a alinia, de a controla, de a ritualiza totul pînă la extrem, pentru a exclude sentimentele, pentru a anticipa viitorul, uitînd să trăiască prezentul, dovedind reţineri majore, dificultăţi în a oferi şi a primi.

Forma patologică a acestei componente apare atunci cînd spiritul este invadat de îndoieli, de constrîngeri, de temeri iraţionale, care duc la izolare, retragere în sine şi provoacă uneori angoase paralizante. Cea mai mare parte a energiei este activată sau canalizată pentru a împiedica declanşarea angoaselor sau a conflictelor interne.

Componenta de instabilitate a dispoziţiilor sau comportamentelor

Se recunoaşte prin variabilitatea ciclică a emoţiilor şi sentimentelor, puţind duce la apariţia unor comportamente iraţionale sau imprevizibile, disproporţionate faţă de situaţiile trăite.

Ceea ce caracterizează această componentă este alternanţa fazelor de excitabilitate (falsă bucurie sau veselie excesivă, agitaţie, logoree) cu fazele de descurajare, mîhnire, depresie, lipsă de încredere în sine sau de îndoială şi confuzie.

Dominanta, bazată pe o alternanţă a fazelor de exuberanţă şi de depresie, adesea pare aproape independentă de sti-mulii exteriori.

Forma patologică a acestei componente este starea mania-co-depresivă care poate merge pînă la delir, dînd naştere unor acte şi comportamente inadaptate care îi neliniştesc şi îi culpabilizează pe cei din jur. în final, poate duce la sinucidere sau la depresii grave.

Componenta narcisică

Eul invadează întregul spaţiu social, marcat de o incapacitate de a ieşi din sine şi de a ţine cont de celălalt, şi de un anumit fel de a se defini bazat pe un simţ exagerat al importanţei propriei persoane, pe o supraestimare a realizărilor sau posibilităţilor proprii, cu pretenţia de a fi recunoscut ca excepţional, care alternează cu faze de descurajare cauzate de sentimentul lipsei de valoare.

Şi aceasta pentru că felul obişnuit de a fi este dirijat în principal de un ideal de sine prea înalt, care nu admite greşeli sau tatonări. Şi sentimentul care decurge este mai mult de ruşine decît de vinovăţie, iar reacţiile sînt mai mult de furie împotriva propriei persoane decît de mînie împotriva celorlalţi.

Celălalt este folosit pe post de măsură a propriei valori sau pentru atingerea scopurilor, este tratat ca o fiinţă a cărei funcţie este în principal cea de a-i întări, faţă de sine însuşi, respectul de sine.

Dacă în forma sa normală acceptabilă şi chiar dezirabilă, componenta narcisică corespunde unui fel de iubire de sine deschisă si binevoitoare, manifestarea accentuată şi patologică este acea parte a iubirii de sine în care subiectul de iubeşte ca obiect si mai presus de oricine altcineva.

Se dezvoltă pornind de la fantezia individului de a fi centrul universului şi stăpînul lumii, şi atunci cînd se desfăşoară în toată grandoarea sa, se bazează de fapt pe o

contradicţie. Orice tendinţă narcisică exacerbată se consideră şi se proclamă suficientă sieşi, cînd de fapt are nevoie de prezenţa unei alte fiinţe care să o recunoască şi să o aprobe. Narcisicul poate dezlănţui un adevărat terorism relaţional, pentru că reduce totul la el însuşi. Se comportă ca si cum lumea întreagă ar trebui să-1 recunoască, în mod inevitabil, vom întîlni în funcţii înalte persoane cu această trăsătură, pentru că, bineînţeles, acestea îi atrag.(A se vedea pe această temă, La Folie cachee des homines de pouvoir (Nebunia ascunsă a oamenilor de la putere), Maurice Berger, Ed. Albin Michel, 1993.)

Componenta perversă

Această componentă este greu de definit în cîteva cuvinte, pentru că termenul este prea des folosit la întîmplare si cu sensuri restrictive. Este cu atît mai important să spunem cîteva cuvinte despre această componentă, cu cît ea se află, poate, printre cele invocate cel mai des în această carte si totodată este cel mai greu de admis în ceea ce ne priveşte şi de identificat la ceilalţi.

Componenta perversă se alimentează, în formele ei cel mai bine conturate, din plăcerea de a face rău si de a produce suferinţă. Dar caracteristica ei principală este modul deosebit de a intra în relaţie cu celălalt, reducîndu-1 la statutul de obiect. Relaţia perversă se defineşte ca fiind o formă de relaţie abuzivă de dominare, care este forma extremă a unei relaţii de inegalitate. Ea se recunoaşte în „influenţa pe care unul dintre parteneri o exercită asupra celuilalt, în detrimentul celui din urmă".(După definiţia pe care o dau Reznaldo Perrone şi Martine Nannini în Violence et Abus sexuels dans la familie, line approche systemique ct cominunica-tionnelle (Violenţă şi abuz sexual în familie, O tratare sistematică si comunicativa), Ed. E.S.F., 1995)Aceasta diferă de controlul obsesiv care are la bază o diferenţiere netă între sine şi ceilalţi. Relaţia de dominare perversă atrage partenerul sau interlocutorul prin atitudini seducătoare foarte abile, care îi conferă acestuia din urmă un rol de dublură sau de oglindă. De exemplu, folosirea unui „se" sau „noi" în acest caz nu are aceeaşi valoare cu un „noi" de contopire. Este un „noi" care îl include pe celălalt fără a i se cere părerea, ca si cum e de la sine înţeles că e complice şi că nu poate trăi, simţi, percepe sau gîndi nimic diferit de cel care vorbeşte.

Mijloacele relaţionale ale unui asemenea tip nu par să difere prea mult de cele folosite de organizaţiile *de* psihopaţi care recurg la acte zgomotoase. Au la bază un dublu joc relaţional care începe cu o aparentă supunere şi cooperare, chiar dacă în realitate aceasta nu este autentică, însoţită de o permanentă transgresare, sub *o* formă sau alta, a regulilor sau legilor. Aceste caracteristici sînt cu atît mai periculoase şi ambigue, cu cît sînt disimulate cu îndemînare. Printre atitudinile relaţionale perverse se numără şi toate formele de a încerca să spui o minciună pentru a afla adevărul, de a da drept real ceva fals, toate acele jocuri de-a uite-1/nu e, manipularea secretului cu scopul de a capta atenţia celuilalt, de a-i obţine consimţămîntul, de a-1 fascina şi de a-i aţîta curiozitatea. De exemplu, toate formele de intruziune sau încălcare a intimităţii celuilalt fac parte din acest registru.

Componenta perversă recurge adesea la mesajele non-verbale(A se observa importanţa deosebită a privirii pătrunzătoare, numită tocmai de aceea şi „hipnotică", şi a atingerilor ambigue cu semnificaţie nesigură.)cu numeroase contradicţii între ce se spune şi ce se trans- j mite în realitate sau ce se exprimă prin limbaje alternative.

Componenta parazitară

Se exprimă prin nevoia de a depinde de cineva si de a cere mereu mai mult de la acesta. Parazitul se ataşează de cineva care i se pare suficient de generos şi solid pentru a răspunde nevoilor proprii. Cu gura deschisă şi mîinile întinse, primele cuvinte pe care le pronunţă în momentul unei întîlniri exprimă o cerere: „Te-ai gîndit la mine, trebuia să-mi aduci...", „Nu-i aşa că nu ai uitat să-mi aduci ce mi-ai promis?"

Modalităţile de manipulare sînt variate şi de o ingeniozitate adesea remarcabilă şi inepuizabilă, în cea mai mare parte a cazurilor, parazitul face în aşa fel încît celălalt să creadă că... el este cel care are nevoie de celălalt.

În forma sa extremă, parazitul se lipeşte la propriu de un *alter ego* pe care-1 devorează mai repede sau mai încet.

Angajament si evoluţie

Din perspectiva unui angajament într-o relaţie de lungă du-frată, este bine să fim atenţi la efectele de amplificare şi de destabilizare ale întîlnirii sau ale confruntării cu una sau alta dintre aceste dominante. Vom observa că anumite dominante ale unei persoane au efecte de inhibare asupra celuilalt, sau invers, pentru că anumite dominante pot avea efecte de amplificare Sau de stimulare care se vor dovedi la fel de dăunătoare.

De exemplu, o dominantă paranoidă în combinaţie cu o dominantă sado-masochistă poate da naştere unei relaţii extrem de dureroase pentru ambii parteneri, o relaţie care devine rapid infernală sau imposibilă. O dominantă isteroidă în combinaţie cu o dominantă obsesivă poate da naştere unei pasiuni nebune şi imposibile... care durează totuşi mult, spre nefericirea fiecăruia dintre parteneri.

Este de datoria fiecăruia dintre noi să fie nu doar cît mai conştient posibil de propriile componente şi mai ales de dominanta principală, ci să fie şi vigilent, atent la componentele şi la dominanta relaţională a celuilalt, mai ales cînd avem de gînd să construim o relaţie de lungă durată afectivă sau de colaborare...

Aspectele pe care le-am descris sînt de ordin structural. Ele constituie o parte din armatura sau osatura personalităţii, prin opoziţie cu simptomele, pentru care formele cele mai vizibile sînt manifestările curente. Ar fi inutil si iluzoriu să credem că le putem face să dispară. Cel mult putem să le facem să funcţioneze la minim sau să le îmblînzim, în cadrul unui tratament terapeutic aprofundat care ne-ar permite să acţionăm asupra principalelor mecanisme de apărare.

Libertatea de a trăi în cotidian depinde de posibilitatea de a fi mai conştienţi şi mai vigilenţi în legătură cu ceea ce activează aceste componente şi este determinată de respectul pe care ni-1 acordăm nouă înşine, pentru a nu da naştere sau a nu ne implica în situaţii relaţionale care se vor dovedi catastrofale pentru noi.

Aceste cîteva reflecţii ne pot face să înţelegem mai bine că anumite relaţii sînt sortite eşecului din start. Riscurile pe care le prezintă dorinţa de a face să coabiteze personalităţi ireconciliabile, ale căror dominante se vor reactiva negativ într-o măsură prea mare sau prea explozivă, sînt considerabile.

Dificultatea vine din faptul că în anumite relaţii sîntem în cea mai mare parte a timpului orbi, imobilizaţi sau anesteziaţi de mizele afective, emoţionale sau funcţionale care par prioritare, ceea ce nu ne mai permite să adoptăm o poziţie clară si lucidă... preventivă si salvatoare.

Vine un timp cînd nu mai este zi,
şi nu s-a făcut încă noapte...
Şi numai în acel moment putem începe
să contemplăm lucrurile sau viaţa:
pentru a vedea mai bine,
avem nevoie de puţină umbră,
pentru că sîntem noi înşine un amestec
de lumină si umbră.
CHRISTIAN BOBIN

Cap.3. Violenţe, răni si suferinţe

În decursul numeroaselor seminarii de formare în relaţii interumane pe care le-am ţinut, am auzit de foarte multe ori astfel de hotărîri:

„Va trebui să-i înapoiez mamei suferinţa pe care am trăit-o din cauza ei!"

„Va trebui să-mi fac curaj să-i spun tatălui meu cîtă suferinţă mi-a provocat mie alcoolismul lui."

Sau afirmaţii precum:

„Nu îi voi ierta niciodată pe părinţii mei pentru suferinţa pe care mi-au provocat-o divorţînd."

Dacă vom asculta cu mai multă atenţie fiecare frază în parte, vom observa că toate au ca punct comun cuvîntul „suferinţă". Acesta este enunţat de cel care se exprimă ca o acuzaţie la adresa persoanei denunţate drept autor al violentei, căci rana resimţită, produsă sau răscolită în cel sau cea care o evocă se confundă cu comportamentul violent, cu vorbele ofensatoare, nedrepte sau nepotrivite care vin de la celălalt.

Avem senzaţia, poate la început confuză, că persoanele care vorbesc astfel şi care se confruntă cu experienţa violenţei au tendinţa, recurgînd la o scurtătură, să confunde violenţa şi suferinţa, altfel spus, cauza si efectul, originea şi urmarea, iau să confunde ce se petrece la cele două extremităţi ale unei relaţii.

Şi într-adevăr, nu putem „înapoia" o suferinţă, pentru că numai noi sîntem în măsură să producem si să întreţinem în noi suferinţa, adică ceea ce simţim. Da, cel care suferă este cel care îşi produce suferinţa, în interiorul său, chiar dacă ea este provocată de o violenţă venită din exterior, o violenţă care 1-a rănit. Faptul că cineva spune sau face ceva care ne răneşte nu înseamnă că el devine automat cauza rănii noastre. Succesiunea temporală a faptelor nu determină ipso facto o relaţie directă de cauză şi efect. Pentru că, la drept vorbind, nu ceea ce spune sau face celălalt ne răneşte sau ne dezechilibrează, ci faptul că atinge un punct sensibil, deja rănit, din noi, că răscoleşte sau reactivează o rană mai veche, deja existentă de mai mult timp şi care devine insuportabilă în acel moment.

Unul dintre miturile cel mai bine înrădăcinate în societatea noastră este credinţa că evenimentele ne vin din exteriorul nostru, că au o cauză dincolo de noi, uneori mai presus de noi, o cauză independentă de vrerea şi voinţa noastră. Şi mai este şi ideea că dincolo de noi există un responsabil pentru nefericirea noastră, pentru greutăţile şi disperarea noastră.

Cultura noastră, de tip fundamental mesianic, ne lasă să credem (iar noi sîntem dornici să ne complăcem în această mitologie) şi că cineva (pentru unii Dumnezeu), ceva (hazardul pentru alţii), o înlănţuire indestructibilă (destinul, fatalitatea sau soarta pentru alţii) veghează sau apasă asupra noastră, sau alteori că are intenţii bune în ce ne priveşte. Atunci se presupune că această alteritate fără formă trebuie să aibă grijă de noi, să ne ofere soluţii pentru nefericirile sau decepţiile noastre. Şi dacă nu ne dă acest sprijin, dacă nu ne rezolvă problemele, consecinţa este că avem sentimentul sau convingerea că „are ceva cu noi", că „e împotriva noastră", că „nu avem noroc" sau că „nu am făcut ce trebuia pentru această entitate".

Astfel riscăm să facem cu noi înşine cea mai rea dintre escrocherii: aceea de a nu înţelege că sîntem parte activă din tot ceea ce ni se întîmplă, că sîntem în acelaşi timp iniţiatorii şi producătorii propriei noastre suferinţe.

La drept vorbind, suferinţa este generată de crearea, implantarea sau răscolirea unei răni originare, primare, înscrisă în noi în funcţie de răspunsurile sau non-răspunsurile importante primite de la cei apropiaţi sau de la mediul din imediata proximitate, de-a lungul întregii vieţi.

Cînd răspunsurile primite de la cei din jur la cererile şi aşteptările noastre esenţiale si vitale nu sînt cele potrivite, aceasta se va transforma în violenţă şi va produce în noi răni uneori foarte profunde.

Altfel spus, schema: violenţe suferite —» răni provocate sau redeschise --> suferinţă produsă face parte din ciclul de viaţă al fiecăruia dintre noi. Impactul unui gest, al unui act, al unui cuvînt primit într-un moment de vulnerabilitate, de predispoziţie spre a fi marcaţi, devine o formă de violenţă şi deschide calea către o rană care durează mult mai mult decît evenimentul care o declanşează. Cel mai adesea, violenţa nu este declanşată de ceea ce face celălalt, ci de felul în care primim noi ceea ce vine de la el. Şi, într-adevăr, numeroase răni originare, făcute la începutul vieţii unui copil, au adesea drept cauză acte care nu se doreau a fi violente şi care au trecut chiar neobservate de cel care le-a comis. Părinţi sînt uimiţi, adesea chiar şocaţi, şi sînt luaţi prin surprindere cînd descoperă, mult mai tîrziu, cît de puternic a fost, pentru copilul lor, ecoul unui cuvînt sau al unui gest căruia ei nu i-au dat nici o importanţă.

O bună parte din copilărie se va desfăşura în relaţie directă cu acte, decizii sau comportamente care se vor imprima ca frustrări, constrîngeri sau chiar ca ameninţări şi agresiuni sau, dimpotrivă, vor fi primite ca recunoaşteri şi binefaceri şi ne vor întări bucuria de a trăi permiţîndu-ne să accedem la un plus de autonomie, de libertate, de înflorire, de iubire.

Putem astfel înţelege mai bine abilitatea şi inventivitatea cu care unii dintre noi ne vom grăbi să-1 acuzăm, să-1 aducem la bară, să-1 culpabilizăm pe celălalt, pe scurt, să-1 facem responsabil de suferinţa noastră fără a ne da osteneala să devenim noi înşine responsabili, pornind de la propria trăire: „Eu am simţit acest gest, acest cuvînt, acest comportament ca fiind devalorizator sau descalificator." De altfel, acest proces pare să alcătuiască o miză cu o infinitate de variaţiuni în relaţiile apropiate.

E ca şi cum acest „obicei relaţional" ne-ar autoriza plenar şi plenipotenţiar să nu facem nimic la capătul nostru de relaţie şi să credem că celălalt trebuie să schimbe ceva la capătul lui de relaţie sau la nivelul lui, şi asta, bineînţeles, în direcţia intereselor noastre.

Plăcerea acuzaţiei sau a reproşului, precum şi faptul că pozează în victimă — care uneori oferă celui care adoptă această poziţie sau se complace în ea sentimentul că există sau că are un anumit merit — nu favorizează totuşi nici res-ponzabilizarea, nici luciditatea care i-ar permite respectivului să scape mai repede de povara suferinţelor, să uite de resentimente, de mîhniri sau de ranchiune şi în aceeaşi măsură să nu mai întreţină autoviolenţa izvorîtă din rumegări şi reproşuri nesfîrşite la adresa unora sau a altora.

Din nefericire, acest sistem de dependenţă implicită are rădăcini adinei în cultura noastră, întreţinut fiind de anumite principii educative. Dacă celălalt ne iubeşte, dacă ne vrea binele, dacă pretinde că ne este prieten, atunci trebuie să răspundă aşteptărilor noastre, nevoilor noastre, trebuie să ne satisfacă cererile.

Dacă nu răspunde la toate acestea, pretindem că sîntem o victimă nefericită, neînţeleasă, rănită: îl transformăm în persecutor, în personajul rău. Şi astfel putem să ne întreţinem la infinit resentimentele, acuzaţiile, reproşurile şi respingerile faţă de celălalt. Acest sistem bazat pe heteroacuzaţii reciproce, pe aruncarea responsabilităţii pe umerii celuilalt este mult prea adesea întreţinută de aproape toţi protagoniştii unei relaţii.

Acest sistem este extins printr-o întreagă mitologie a iertării. „Te iert pentru răul pe care mi 1-ai făcut." Victima devenită acuzator mărinimos îşi atribuie măreţul rol de a acorda eliberarea de datorie călăului sau acuzatului... „pentru răul făcut". Dar în acest caz victima uită că ea este cea care „păstrează" în ea violenţa primită, că psihicul şi corpul său păstrează urmele şi sechelele violenţei.

Iertarea, prin efectele sale imediate, se aseamănă cu o compresă cu balsam calmant aplicată pe iritaţia sau inflamaţia unei răni.

După ce am iertat, ne încearcă un sentiment de bine, de uşurare. Parcă nu mai avem atâtea resentimente, observăm un efect de alinare, de calmare a frământărilor. Relaţia cu cel care ne-a rănit pare mai puţin tensionată, mai deschisă, dar violenţa primită

este totuşi acolo. Poate părea că violenţa a dispărut prin iertare, că rana a fost acoperită, dar ea rămîne intactă, totuşi, ascunsă în străfundurile fiinţei noastre si nu se cicatrizează. De altfel, ea se va reactiva la cel mai mic incident.

De fapt, ar trebui să învăţăm să ne iertăm pe noi înşine, pentru orice autoviolenţa pe care o întreţinem prin comportamentele noastre, uneori timp de zeci de ani. Ar fi posibil să vă auziţi spunînd lucruri precum:

Îl iert pe băieţelul care eram pentru că a alimentat şi a întreţinut vreme de 20 de ani ura pe care o simţea împotriva tatălui care bea.

Mă iert pentru că mi-am înveninat atîtea si atîtea zile şi nopţi tot retrăind umilinţa de a fi fost agresată la 15 ani...

Să ne oprim puţin asupra dinamicii specifice fiecăruia dintre aceşti termeni: „violenţa primită", „rană făcută sau redeschisă", „suferinţă produsă", pentru că adesea aceştia se confundă si sînt amestecaţi, ceea ce face ca depăşirea lor să fie şi mai grea.

Violenţe primite

Violenţele primite se pot situa în patru planuri: fizic, verbal, non-verbal si moral. Gama este largă si variată. Spectrul lor se desfăşoară de la impresia dureroasă că nu am fost înţeleşi, recunoscuţi, la sentimentul că am fost nedreptăţiţi, umiliţi, că sîntem inutili, trecînd prin durerea fizică, amplificată de îndoială, neputinţă şi teama de a nu fi iar agresaţi.

Dacă o violenţă ne atinge foarte devreme sau într-un moment de vulnerabilitate, dacă vine din partea unei persoane importante pentru noi, atunci ea se va înscrie în zonele cele mai profunde şi va fi dintre cele mai durabile. Ea va afecta o întreagă zonă a relaţiei noastre cu restul lumii şi poate da naştere unui întreg sistem regresiv sau agresiv împotriva sinelui sau a celorlalţi. Multe dintre violenţele primite astfel îşi creează ramificaţii diverse şi durabile, mai ales sub forma auto-violenţelor. Cînd violenţa nu este descărcată, înapoiată, ea se va întoarce împotriva noastră. Mecanismul este pe cît de simplu pe atît de evident.

Rănile

Violenţa ocazională sau recurentă, fie că este fizică, verbală sau morală, va crea sau va reactiva răni mai vechi, zone de vulnerabilitate. Rănile originare, cele care îşi lasă amprenta foarte devreme în viaţa unui copil, pot destabiliza profund o fiinţă si o pot face vulnerabilă, periclitîndu-i viitorul relaţiilor cu ceilalţi.

Mai tîrziu, orice manifestare din exterior va fi descifrată de corpul si de spiritul nostru în funcţie de impactul si de ecoul său în zonele rănite din trecutul nostru.

Astfel, un eveniment obişnuit, un cuvînt banal, un gest neimportant, care în alte circumstanţe ar trece neobservat, va putea dezveli, scormoni rănile vechi, provocînd cataclisme interne profunde. Vom resimţi suferinţa care decurge din acestea total disproporţionat faţă de elementul declanşator.(De altfel, acesta este un element important pe care ar trebui să-1 reperăm. Dacă un element inofensiv, o situaţie banală delansează o reacfie neaşteptată, înseamnă că această situaţie redeschide o rană din trecut. Nu serveşte la nimic să ne concentrăm asupra prezentului, ar trebui mai degrabă să revenim asupra trecutului nostru).Prima noastră grijă, preocuparea imediată si urgentă va fi să încercăm să micşorăm, să eliminăm această suferinţă, uitînd că ea este un limbaj! Ne pui tăm ca si cum suferinţa (durerile, simptomele, somatizările), care este limbajul privilegiat al rănilor, ar trebui redusă la tăcere... pentru a nu mai auzi rana!

Din cauza acestui proces, astăzi ne confruntăm cu un adevărat paradox în domeniul sănătăţii. Ceea ce este posibil din punct de vedere ştiinţific si cerut cu insistenţă, cum ar fi un tratament eficient si rapid, nu este întotdeauna benefic pentru bolnav, dacă luăm în calcul echilibrul său general. Eficacitatea anumitor medicamente sau a anumitor intervenţii chirurgicale care reduc suferinţa şi fac să dispară prea repede simptomele, nu face decît

să reducă la tăcere rana, să o cenzureze într-o anumită măsură, înainte ca noi să putem înţelege ce ne striga, ce ne invita să înţelegem.

Atunci rana se poate redeschide, reactiva, provocînd noi suferinţe, de multe ori la un nivel mai profund decît la prima deschidere.

Suferinţa produsă

După cum tocmai am văzut, suferinţa este adesea expresia unei răni. Se poate exprima printr-o durere morală, psihologică sau fizică. Simptomele recurente (trecerea la somatizări) sînt unul dintre limbajele favorite ale unor răni vechi care îşi găsesc astfel exprimarea, încearcă să ne atragă atenţia asupra nevoii de a încheia o situaţie rămasă nedecisă. Bolile pot fi înţelese ca un semnal, ca o invitaţie de a „înapoia" o violenţă primită care stochează sau consumă energii care astfel nu mai sînt disponibile pentru întreţinerea vieţii relaţionale, personale şi pentru creativitate, dat fiind că sînt reţinute în bună parte pentru a ne apăra de o eventuală izbucnire sau revenire a insuportabilului sau a inacceptabilului. "

Aceste suferinţe se pot traduce prin somatizări, prin comportamente inadecvate, pot fi înţelese şi ca cereri sau invitaţii la o repoziţionare faţă de o persoană care ne-a rănit sau la o revizuire a perspectivei faţă de un eveniment despre care considerăm că ne dezechilibrează sau ne mutilează.

Astfel, orice suferinţă (o redeschidere a unei răni) poate fi înţeleasă ca un semnal, o invitaţie de a schimba ceva în viaţa noastră. Somatizările sînt adesea nişte aliaţi nerecunoscuţi, pe care nu îi ascultăm şi nu îi înţelegem suficient, dar care totuşi ne conduc către o stare mai bună, printr-o poisibilă limpezire a unui trecut prea încărcat.

Orice proces de schimbare implică obligativitatea de a ne purifica de violenţă, de violenţele primite în cursul diverselor experienţe de viaţă, pentru a ne elibera energiile şi în acelaşi timp pentru a redobîndi puterea de a ne influenţa propria viaţă.

Cînd încercăm să îngrijim rănile deschise din noi, se declanşează un proces de reconciliere, de reintegrare profundă.Drumul către o stare mai bună, menţinerea sănătăţii pe termen lung trece prin renunţarea la resentimente, prin purificarea de sentimentele negative care ne domină, prin curăţarea „conductelor relaţionale" care sînt prea adesea înfundate cu situaţii neîncheiate şi cu urmele violenţelor primite în trecut.

Această curăţare a „conductelor relaţionale" intime este unul dintre demersurile cele mai incitante din viaţă. Dar nu este posibil decît dacă ieşim din complicitatea indusă de condiţionarea noastră culturală între violenţele primite (pe care este de datoria noastră să le înapoiem cînd ne-au fost impuse sau să le luăm înapoi cînd ne dăm seama că le-am impus altora) si autosuferinţa produsă prin frămîntări sau prin întreţinerea reproşurilor, a acuzaţiilor si a judecăţilor recurente la adresa celuilalt.

Una dintre cele mai frecvente si mai durabile escrocherii intime împotriva noastră înşine este cea de a întreţine resentimentele, ranchiunele, acuzaţiile si reproşurile la adresa celorlalţi, crezînd că ei sînt responsabili de suferinţa noastră.

Foarte adesea ne imaginăm că trebuie să-i culpabilizăm, amintindu-le mereu că ei sînt la originea suferinţei noastre. Culpabilizarea latentă, care otrăveşte numeroase relaţii, favorizează dezvoltarea la nesfîrşit a violenţei împotriva sinelui. Clasificînd aceşti trei termeni: violenţe, răni şi suferinţe, vă propun să curăţăm rănile, să le vindecăm, să le calmăm, restituind printr-o acţiune simbolică concretă violenţele primite sau luînd înapoi, tot printr-un demers simbolic, violenţele făcute altora. *A se vedea* Un chemin de vie: la pratique des arts symboliques (O cale de a trăi: practica actelor simbolice), *Sonotheque media, 1999.)*

Am putut constata că după un asemenea exerciţiu de simbolizare o parte dintre simptome dispar, somatizările se retrag. Trecerile la acte somatice repetitive îşi întrerup ciclul cînd autoviolenfa nu mai este alimentată sau întreţinută... de noi înşine! Pînă acum am primit suficient de multe mărturii care atestă îmbunătăţirea dispoziţiei, a forţei de a trăi,

creşterea autonomiei relaţionale si afective după astfel de demersuri, pentru a îndrăzni să vă invităm pe fiecare să introduceţi în viata voastră acte simbolice.

La fel ca în multe alte domenii, conştientizarea nu este suficientă; ea trebuie întărită prin acţiune, trebuie susţinută în timp printr-un angajament care să se bazeze pe acte simbolice si pe nevoia de a pune în cuvinte pentru a da un sens acestei preluări a controlului chiar de către cel interesat, ceea ce îi va permite să se respecte în mod activ si adecvat în raport cu evenimentele-cheie din existenţa sa.

Încetînd să mai confundăm violenţa primită cu suferinţa produsă, putem da naştere unui demers de satisfacere si eliberare energetică.

Începeţi prin a nu vă urî pe voi înşivă!
GOTTHOLD EPHRAÎM LESSING

Cap 4. Repetiţiile din viata noastră:fidelităţi, misiuni reparatorii, Injoncţiuni

Repetiţia comportamentelor, a atitudinilor atipice sau jenante, a simptomelor, a se citi a somatizărilor, este unul dintre limbajele prin care se exprimă şi fidelităţile, misiunile reparatorii sau supunerea faţă de injoncţiuni impuse de către persoanele importante din viaţa noastră asupra copiilor care am fost şi ex-copiilor care sîntem mereu.

Limbajele recurenţei

De exemplu, într-un grup de persoane înrudite între ele, anumiţi copii sînt echipaţi cu adevărate „radare" care captează lucrurile nespuse, rănile ascunse ale celor apropiaţi. Ei vor deveni semnalizatorii, reparatorii direct conectaţi, aflaţi într-o relaţie inconştientă cu rănile ascunse ale figurilor importante e se învîrt în anturajul lor: mama, tata, rudele apropiate.

Totul se întîmplă de parcă ei ar vrea să atragă atenţia asupra unei situaţii neîncheiate, asupra unei răni necicatrizate asupra unei perioade dificile din viaţa înaintaşilor, dînd ei înşişi naştere unui simptom sau unei treceri la un act de somatizare. De aceea, anumite lucruri din viaţă — cum sînt datele aniversare, care sînt un fel de amintire a apartenenţei, întoarcerea la locurile copilăriei — sînt adevărate balize care reperează reapariţia lucrurilor nespuse, ecourile tăcerii sau strigătele mute ale refulărilor care sînt prezente în fiecare.

Aceste loialităţi invizibile dar tenace, aceste fidelităţi incredibile în a arăta ceea ce ce se ascunde, acest curaj nemaipomenit de a spune ceea ce nu poate fi spus, toate aceste competenţe se vor exprima prin manifestări ale suferinţei (maladii sau bolile tăcerii- în original –joc de cuvinte intraductibil maladie-boală sau mal-a-dit-greu de spus), trecerea la acte somatice (accidente si violenţe exterioare) sau în apariţia unor simptome supărătoare, vizibile, recurente sau chiar îndărătnice (astm, boli de piele, conjunctivită, otită...).

De fapt, această transpunere în acte somatice afectează tot ceea ce ţine de cele cinci simţuri. Ca si cum prin lezarea unui simţ ar exprima în acelaşi timp o întrebare referitoare la legătura pe care acesta o stabileşte. Prin această polarizare a unui simţ şi ceea ce este pus în joc prin intermediul lui în legătura noastră cu lumea exterioară, corpul nostru încearcă să atragă atenţia asupra ceea ce a fost rănit sau a mers rău cu mama sau tatăl nostru la aceeaşi vîrstă.

21
Copii fideli

Pentru a fi mai la obiect, să luăm exemplul următor. Un băieţel de 10 ani ar putea produce o somatizare care să-1 facă să-i fie ruşine sau jenă (hemoroizi, negi sau pete), fără a şti în mod conştient, ci numai auzind „de undeva" că tatăl său a fost umilit la aceeaşi vîrstă, de exemplu în plan sexual, de un adult sau de cineva mai mare. Este ca şi cum ar încerca astfel, într-o manieră demnă de milă, să „arate" ceva ascuns sau negat de propriul său tată.

Fidelitatea nu se manifestă întotdeauna prin recurenţe de natură identică sau asemănătoare, simptom contra simptom, somatizare contra somatizare, ci mai degrabă în funcţie de un sens special legat de trăire, la vîrstă la care situaţia s-a grefat ca o violenţă sau ca un traumatism în cel care continuă să o poarte fără a o f i „pansat".

O fetită în vîrstă de 8 ani a făcut dintotdeauna pipi în pat. Ea nu a ajuns încă la stadiul de curăţenie ,adică nu a învăţat se controleze, nu a învăţat să se abţină, nu are puterea să amîne plăcerea unei eliberări. Ea a înţeles, din povestirile de familie, că şi tatăl ei fusese enuretic pînă la 12 ani. Fidelitatea acestei fetiţe se poate lega de mai multe probleme. Dacă la un moment dat s-a îndoit de originile ei şi a căutat o confirmare a întrebării ei: „Oare tata este adevăratul meu tată?", atunci prin enurezia ei, ea încearcă să-şi ofere un răspuns, dovedind că se recunoaşte ca fiind „asemenea" cu tatăl ei ex-enuretic. Făcînd pipi în fiecare noapte, e ca şi cum ea i-ar oferi o dovadă de iubire şi o confirmare în felul ei: „Chiar simt că sînt fiica ta."

Dar fidelitatea acestei fetiţe ar putea fi descifrată la un cu totul alt nivel: ea ar putea, de exemplu, să servească la a-i aminti tatălui ei că trebuie să menţină un comportament riguros, coerent, clar. Dacă, de exemplu, pe vremea cînd se afla la rîndul lui la pension, el a trebuit să se ascundă, să mintă, să menţină aparenţele unui copil curat în ochii colegilor săi, fiica sa, prin acest urinat în pat, i-ar putea aminti în mod deschis ceea ce el a ascuns atîţia ani. E ca si cum ea i-ar spune: „Vreau să am o relaţie deschisă cu tine!"

Deci sensul unei fidelităţi, al unei repetiţii nu trebuie căutat doar în manifestare, ci în trăirea legată de acea manifestare. Este nevoie de o muncă de arheologie familială, de o re-descoperire a legăturilor pentru a găsi urma impactului unui eveniment sau a unui traumatism asupra imaginarului, asupra trăirii din momentul respectiv.

Copiii fideli sînt de un curaj, de o creativitate si de o tenacitate incredibile. Sînt capabili să se lase marcaţi de perturbaţii profunde, de dereglări fiziologice, de disfuncţii paralizante, adică maladii grave, sînt capabili să insiste şi să-si reitereze mesajul indirect timp de ani şi ani, ca şi cum ar invita astfel la o transpunere în cuvinte a ceva ce nu a fost niciodată spus, la o vîrstă similară, de către unul sau celălalt dintre părinţi. Prin îmbolnăviri, copii încearcă să scoată nerostitul din cavoul său de mister, să dezvăluie tăcerea prea apăsătoare a cuvintelor interzise.

O altă fetiţă suferă de infecţii vaginale, iritaţii sau sîngerări, ca pentru a-i aminti mamei sale de abuzurile sexuale pe care le-a îndurat în tăcere ani şi ani, pînă la aceeaşi vîrstă, sau de la aceeaşi vîrstă, dacă abuzurile au continuat.

Înţelegerea copiilor nu depinde de cunoştinţele sau de ştiinţa la care au avut sau nu acces în mod direct, ci de o co-naştere profundă care se transmite prin canale relaţionale subtile şi infinite. Comunicarea infraverbală care circulă între un copil şi părinţii săi se exprimă, se „spune" şi se transmite de la conştient la inconştient, trece prin sensibilităţi încă deschise către lobul drept a creierului. Această acuitate a percepţiei faţă de limbajele infraverbale care există la copii este pe cît de uimitoare, pe atît de derutantă şi chiar supărătoare uneori; ea este imprevizibilă, incoerentă în aparenţă, şi totuşi atît de adevărată, de corectă şi pertinentă, cînd ajungem să descifrăm sensul pe care ni-1 dezvăluie. Este regretabil că nu s-au făcut studii aprofundate sau cercetări care să se bazeze pe o observaţie diacronică şi pe o ascultare a acestui tip de precunoaştere a unor copii capabili să anticipeze evenimente şi să dovedească aceste cunoştinţe sau ştiinţe foarte speciale. Studii care să verifice mai apoi

veridicitatea si acurateţea anticipărilor copilului şi să vadă ce formă au luat acestea în realitate, dacă s-au confirmat sau nu.

Evocarea fidelităţilor şi a loialităţilor pe care şi le impun anumiţi copii este resimţită uneori acut de părinţi, mai ales de către mame, care se erijează în mod greşit în responsabile de aceste fidelităţi, ca o culpabilizare. Mamele îşi imaginează că „e vina lor dacă...", că „dacă ele nu ar fi făcut sau, dimpotrivă, dacă ar fi făcut..', copiii lor nu ar fi produs în corpul lor acea boală sau acel simptom. Şi procedînd astfel, ele îşi asumă o responsabilitate care nu le aparţine, care nu le revine, căci fiecare este responsabil de misiunile pe care le ia asupra sa, fiecare, oricît de tînăr ar fi, este singurul responsabil de loialităţile si de fidelităţile pe care le manifestă.

Marie a fost o elevă strălucită. Şi-a dat bacalaureatul la 15 ani, a urmat clasele pregătitoare la cîteva şcoli mari, dar a oprit totul la 17 ani, pentru a nu-şi depăşi mama care s-a căsătorit foarte devreme şi şi-a întrerupt studiile la aceeaşi vîrstă. Marie s-a prezentat la numeroase concursuri, doar pentru a-şi dovedi că este capabilă: „Verificam dacă sînt în stare, nu dădeam curs carierei care mi se oferea în urma concursului. Am rămas învăţătoare toată viaţa."

Bărbatul cu care s-a căsătorit era student la medicină. La încheierea studiilor a afirmat: „Nu voi avea copii pînă ce nu-mi voi susţine teza de doctorat."

Această aşteptare a durat opt ani în timpul cărora: „Făcea tot felul de schimbări, dar nu a scris nici un rînd, nici nu a început vreo cercetare, într-o zi m-am hotărît să-i scriu teza. Şi-a obţinut doctoratul în şase luni, a refuzat mult timp să aibă copii şi nu m-a iertat niciodată pentru că i-am scris lucrarea în locul lui!"

Unele fidelităţi conduc la obligaţii şi compensaţii permanente.

„Fidelitatea mea era de a fugi de toţi bărbaţii care pretindeau că mă iubesc. Mama mă prevenise: „Să nu ai încredere în bărbaţi, ei nu se gîndesc decît la un singur lucru!" şi multă vreme am crezut-o. Mă supuneam acestor injoncţiuni, pentru că eram convinsă că o dată cu trecerea timpului mă va iubi mai mult!"

Misiunile reparatorii ale unor copii se pot desfăşura în domenii cît se poate de diverse: în viaţa afectivă sau socială, prin boală sau reuşită, prin eşecuri sau decepţii profesionale. „Fratele meu preluase întreprinderea tatălui meu slăbit de boală. După ce el a murit într-un accident la munte, am demisionat din funcţia mea de profesor şi i-am luat locul. Această muncă mă enervează, dar nu îndrăznesc să-mi dezamăgesc familia..."

Un alt bărbat, care eşuează în toate încercările sale de afirmare socială sau profesională, va înţelege mult mai tîrziu în ce măsură şi-a ascultat tatăl, o persoană importantă şi totodată primarul oraşului, care, cînd el era mic, îi repeta fără încetare: „în orice caz, nu o să faci nimic fără mine!"

Pentru a scăpa de constrîngerea fidelităţilor

Orice demers de a renunţa la fidelităţi, de a nu mai întreţine misiuni sau mandate imposibile acceptate pentru a compensa sau pentru a plăti datorii „iraţionale", precum şi de a scăpa de sentimentul că „mereu trebuie să faci ceva" presupune o muncă îndelungată nu doar de conştientizare, ci şi de detaşare şi renunţare.

Ar însemna să începem să construim renunţînd să mai întreţinem „imagini frumoase de sine pentru sine", asumîndu-ne riscul de a ne afirma, pentru a scăpa de nevoia de aprobare, prea distrugătoare sau prea constrîngătoare. Ar mai însemna să ne asumăm riscul de a dezamăgi prin nesupunere faţă de injoncţiunile şi misiunile care ne-au fost impuse.

„Mama mea şi-a dorit şi s-a aşteptat să fiu băiat. Urma să port numele unei foste iubiri nefericite. Un bărbat pe care îl întîlnise înainte să se căsătorească cu soţul ei şi tatăl meu, şi care se numea Philippe. După «negocieri aprige» (e expresia ei) între ea şi tata, s-a ajuns la Marie-Philippe, pentru ca în final să se ajungă, chiar în momentul declarării la registrul de stare civilă, la «Dominique»! Sigur, mama mi-a vorbit de două-trei ori despre această iubire nefericită, dar întotdeauna cu fraze lapidare, îmbrăcate în nostalgie. La 18 ani, în timpul unei certe cu tata, acesta mi-a aruncat în faţă: «Oricum, poate că nici măcar nu eşti fiica mea!» Şi ani de zile am ascuns aceste amintiri, am fost un mic soldăţel curajos, mereu în prima linie, încercînd să repar o dublă suferinţă, cea a îndoielilor tatălui meu şi cea a regretelor mamei mele... Mi-am luat în spate (de aici şi herniile mele de disc!) sarcini imposibile..."

Putem, printr-un demers simbolic, să înapoiem injoncţiunile impuse şi să obţinem astfel mai multă independenţă si coerenţă de sine.

Această frază care îmi dicta foarte devreme, înainte ca eu să-mi pot face o idee proprie, să gîndesc că toţi bărbaţii sînt nişte nemernici, eu ţi-o înapoiez. Din motive care sînt doar ale tale, oricare le-ar fi originea, tu ai ales sau acceptat să faci din aceasta deviza ta, dar este numai părerea ta despre bărbaţi. Eu am acceptat pînă acum să fiu purtătoarea acestei credinţe şi mă simt responsabilă în ceea ce mă priveşte la această alegere. Astăzi îmi dau seama în ce măsură această frază mă stînjeneşte în viaţa mea de femeie, îmi dau seama în ce măsură viziunea mea asupra relaţiilor de iubire a fost influenţată de afirmaţiile tale. Nu mămai recunosc în decizia de a fi aliatul tău secret, pe post de releu care transmite această convingere. Nu mai doresc să păstrez acest mesaj în mine, pentru că simt că el nu este bun pentru mine. Nu vreau să transmit şi eu fiicei mele această opinie despre bărbaţi, ci o moştenire mai optimistă, care să-i trezească dorinţa de viaţă. Aceasta este numai părerea ta despre bărbaţi, nu o consider ca fiind şi a mea şi de aceea ţi-o înapoiez.

Pentru a descoperi o identitate proprie, eliberată de mesaje alienante, de convingeri stînjenitoare, trebuie să rupem legăturile subtile, dar puternice care împiedică diferenţierea şi nu permit accesul la personalitatea unică a fiecăruia. Putem astfel să renaştem întru viaţă, oprind repetiţiile şi fidelităţile împovărătoare, chiar dacă ele corespund unei misiuni alese la un moment dat. Putem consolida prezentul, detaşîndu-1 de ancorările în trecut şi putem deschide calea către viitor, dacă nu-1 mai îndepărtăm prin dependenţele şi fidelităţile faţă de misiunile reparatorii impuse sau asumate.

Efortul de a se crea şi a se construi în calitate de fiinţă independentă, cu respect de sine, pentru unii se poate dovedi una dintre cele mai mari provocări din viaţa lor.

Nu puteţi transcende
ceea ce nu cunoaşteţi.
Pentru a trece dincolo de voi înşivă,
trebuie să învăţaţi să vă cunoaşteţi.
SRI NASARGADATTA MAHARAJ

Cap.5 De la fidelitatea fată de celălalt la fidelitatea fată de sine

În relaţiile intime se creează adesea o confuzie între registrul sentimentelor şi cel al relaţiei.

Pentru a ieşi din această încurcătură şi ca să încercăm să definim mai clar lucrurile, vom începe prin a cădea de acord **că** specificul unei entităţi vii este să evolueze şi că sentimentele aparţin acestui ordin al entităţilor vii.

Pentru că un sentiment este ceva viu, indiferent de intensitatea şi forţa sa la început, el va evolua, se va modifica, va fi înţeles diferit de cel care îl poartă si de cel care îl primeşte.

Iar pentru că o relaţie este vie, si ea va evolua. Mai mult, cum o relaţie implică două persoane, ea va evolua în mod diferit pentru cei doi parteneri, nu va avea în mod obligatoriu acelaşi ritm pentru fiecare dintre ei.

Orice discuţie pe tema fidelităţii, adică pe tema menţinerii unui angajament pornind de la bilanţul unei schimbări în sine la un moment dat al existenţei, va trebui să ţină seama de paradoxul următor:

Eu mă implic astăzi, cu ceea ce sînt,faţă de tine, cu ceea ce eşti. Şi implic în această aventură relaţională o parte din mine aflată în evoluţie si pe care încă nu o cunosc, faţă de o parte din tine aflată în evoluţie şi pe care nici tu nu o cunoşti încă. Mă implic pe termen lung cu o parte din mine pe care nu o cunosc şi cu o parte din tine pe care nu o cunosc, ceea ce înseamnă că nu cunosc încă bărbatul sau femeia care voi deveni, nici pe cel sau pe cea care vei deveni tu.

Un angajament lucid si sincer presupune acceptarea faptului că orice implicare este o implicare a trei componente: eu, tu si o parte de necunoscut si de mister legată de evoluţia posibilă a fiecăruia.

în acest angajament nu pornim singuri, ci împreună cu această parte de imprevizibil incontrolabil care ne poate uni mai mult sau care ne poate îndepărta si despărţi, în angajamentul meu faţă de tine, eu implic o parte din mine pe care o cunosc bine, dar care este formată din imagini, acelea pe care eu le arăt si acelea pe care tu vrei să le vezi... Dar implic si o parte din mine pe care nu o cunosc la fel de bine, care aparţine zonelor mele de umbră. Şi în acest spaţiu există o parte din mine care se poate schimba în direcţii sau moduri pe care eu însumi nu le cunosc.

în acest angajament, eu mă implic faţă de ceea ce cunosc din tine, faţă de ceea ce ştiu despre tine, fată de ceea ce vreau să văd din tine. Dar mă angajez şi faţă de această parte de mister din tine, parte necunoscută ţie, parte necunoscută mie, un potenţial pentru schimbare pe care nici tu, nici eu nu-l putem ignora, nici ascunde prea multă vreme.

Adesea, ca măsură de precauţie, încercăm să ne asigurăm împotriva riscurilor pe care le implică orice relaţie. In loc să implicăm această parte de mister, preferăm să aducem certitudini teroriste, credinţe idealiste sau o încredere oarbă.

Fidelitatea

Fidelitatea faţă de mine însumi reprezintă acest liman, această insulă a comorilor, un refugiu, punct de ancorare în jurul căruia se arimă nevoia mea de coerenţă internă cînd distanţa dintre respectul faţă de angajamentul meu, respectul pentru tine si respectul de sine este prea mare si naşte în mine conflicte aprinse de loialitate.

Nu trebuie să uităm că eu mă angajez faţă de tine, dar şi faţă de relaţia pe care urmează să o construim si despre care nu pot şti dinainte cum va evolua, cum se va dezvolta sau cum va lîncezi.

Dar mai ştim şi că:

- Nu orice exprimare devine comunicare.
- Nu orice relaţie evoluează în ataşament.
- Nu orice schimb se transformă într-un angajament.

Şi totuşi, toate aceste posibilităţi circulă sub formă de potenţial în orice întîlnire dintre oameni.

Meditaţia pe care o propun aici încearcă să fixeze cîteva indicatoare în raport cu următoarele două întrebări:

- Cum îmi pot menţine claritatea şi coerenţa în angajamentele pe care mi le iau, în alegerile de viaţă pe care le fac sau în întîlnirile mele, în respectul faţă de mine însumi şi faţă de celălalt?

• Cum pot armoniza nevoia de calitate, durată şi rigoare a angajamentelor luate cu schimbarea, evoluţia şi transformarea necesare?

Părerea mea ar fi că fidelitatea faţă de celălalt este direct proporţională cu fidelitatea pe care o pot avea faţă de mine însumi. Dacă acceptăm că una dintre premisele esenţiale ale libertăţii umane este de a dezvolta în fiecare capacitatea de a face alegeri, descoperim totodată că a face o alegere înseamnă a renunţa.

Toată viaţa mea a fost marcată de aceste renunţări, adică aceste alegeri. Dacă mă gîndesc la angajamentele mele, constat că firul roşu al căutărilor mele, precum şi al întîlnirilor mele importante este fidelitatea. Oricît de surprinzător ar putea părea, eu cred că fidelitatea este una dintre valorile fundamentale ale vieţii mele.

În anii mei de tinereţe şi de adolescenţă prelungită, nu am putut fi cu totul fidel faţă de mine însumi, din cauza datoriilor şi dependenţelor impuse de familie, şcoală sau societate. Datorii uneori subtile, alteori mai directe, brutale, cu mesaje, injoncţiuni şi misiuni impuse şi acceptate. Dependenţă datorită blocajelor născute mai ales din teama mea de a nu fi respins sau de a nu-l pierde pe celălalt de care aveam nevoie, de care voiam să fiu iubit.

Apoi am trecut la fidelitatea adultă, care înseamnă în acelaşi timp posibilitatea de a se implica — dincolo de autonomia afectivă, materială, relaţională pe care această implicare o presupune — si posibilitatea de a se delimita de injoncţiunile, de loialităţile invizibile care alcătuiesc legăturile noastre primordiale, legate de universul familial.

Mult mai tîrziu, pe la jumătatea vieţii mele, către vîrsta de 35 de ani, am descoperit ceea ce eu numesc fidelitatea faţă de mine însumi. La această fidelitate am ajuns printr-o mai bună cunoaştere a propriei persoane, prin clarificarea imaginilor mele, prin limpezirea temerilor, prin recuperarea unei exprimări proprii şi mai ales prin adoptarea unei poziţii ferme în întîlnirea cu celălalt, poziţie caracterizată mai ales de refuzul de a mă mai lăsa definit de celălalt.

Aceste două concepte de fidelitate, faţă de mine însumi si faţă de celălalt, mi-au permis să înţeleg mai bine si să diferen-ţiez noţiunile de angajament, responsabilitate si mărturie.

Angajament

A te angaja înseamnă să te proiectezi în viitor, într-o relaţie de durată, înseamnă să încadrezi în timp o constantă care s-ar putea rezuma în aceşti termeni:

Mă angajez să-mi pun resursele, disponibilitatea şi creativitatea în serviciul relaţiei pe care o întreţin cu tine. Poţi conta pe resursele, disponibilitatea si creativitatea mea. Dar forţa angajamentului meu depinde de capacitatea ta de a primi, de a amplifica şi de a dinamiza eforturile mele.

Dar înseamnă şi să incluzi o variabilă:

Trebuie să iei în calcul şi potenţialul meu evolutiv. Eu mă angajez cu ceea ce sînt astăzi, pentru cel care voi fi mîine. Dar eu simt nevoia să rămîn fidel faţă de mine însumi pentru a menţine acest angajament, pentru a-l păstra viu în actualitatea unei relaţii sau a unei acţiuni.

Dacă există un decalaj prea mare între constrîngerile care iau naştere ca urmare a angajamentelor mele şi sistemul meu de valori, îmi voi asuma riscul de a mă dezice de aceste angajamente pentru a rămîne unitar, pentru a fi constant, fidel faţă de mine însumi, îmi voi asuma chiar şi riscul de a mă diferenţia, de a mă îndepărta, pentru a-mi proteja valorile sau convingerile, din respect pentru cel care voi fi devenit, îmi voi asuma riscul izbucnirii unui conflict pentru a-mi menţine integritatea. Dacă va fi nevoie, voi accepta înfrunta tea,

adică disputa, pentru a mă putea respecta. Voi renunţa la relaţie dacă simt că mă împinge către trădarea convingerilor mele.

Într-adevăr, eu văd o strînsă interdependenţă între respectul faţă de mine însumi şi nevoia mea de a-l putea respecta pe celălalt, mai ales dacă acesta este important pentru mine.

Responsabilitatea

Eu fac diferenţa între responsabilitate si responsabilizare.

Îmi asum responsabilitatea unei situaţii, a unui eveniment cînd mă erijez în garant al reuşitei sale si cînd iau asupra mea asumarea actelor legate de mijloacele şi consecinţele care decurg din acestea.

Uneori, responsabilitatea, care este un act de recunoaştere a impactului sau influenţei care se exercită într-o situaţie dată, este asociată şi confundată de cei din jur cu tentativa sau tentaţia de a culpabiliza. însă în cazul culpabilizării, importantă este noţiunea de greşeală, care ia un aspect acuzator:

„Tu eşti responsabil de suferinţa mea, de ceea ce mi se în-tîmplă. Dacă tu nu ai fi plecat, nu as fi ajuns aici!"

„Tu eşti responsabil de ceea ce simt eu, de ceea ce trăiesc. Prin urmare, dacă din cauza ta fac un lucru sau altul... va fi numai vina ta."

Cînd o responsabilitate nu este asumată spontan, atunci riscă să fie denumită, amintită sau impusă. Atunci avem de-a face cu un proces de responsabilizare care se întemeiază pe dorinţa sau nevoia cuiva de a-l face pe celălalt să conştientizeze:

„La vîrsta ta, nu-ţi mai asumi riscul de a-ţi schimba c.inr ra fără să te gîndesti bine înainte."

„O mamă trebuie să fie responsabilă pînă la capăt de educaţia copiilor ei."

Ies din sfera responsabilizării, si deci din acuzare, pentru a intra în sfera responsabilităţii, cînd mă declar parte activă a ceea ce mi se întîmplă, a ceea ce trăiesc, cînd iau poziţie faţă de actele mele şi de consecinţele lor. A deveni responsabil înseamnă a-ţi da seama singur, în legătură directă cu un sistem de valori, de impactul unui act, al unui cuvînt, al unui comportament.

Astăzi nu mă simt responsabil pentru conceperea mea, care ţine de jocul dorinţelor părinţilor mei, dar mă simt co-responsabil pentru perioada de sarcină şi pentru naşterea mea. Si, de asemenea, mă simt responsabil de moartea care va veni, în sensul că sînt parte activă în drumul vieţii mele. Sînt parte activă a tot ceea ce mi se întîmplă între naşterea şi moartea mea, şi evit să acuz pe oricine altcineva de ceea ce se petrece în viaţa mea, ştiind că am posibilitatea să descopăr sensul tuturor acestor întîmplări, mizele şi posibilele mesaje.

Mărturia

A te defini într-o relaţie dată, în raport cu un eveniment dat, înseamnă să te situezi, să spui unde te afli, să exprimi ce simţi, să-ţi poţi afirma punctul de vedere, ceea ce nu înseamnă să-1 impui. Pentru a putea sta mărturie pentru tine însuţi, trebuie să clarifici lucrurile faţă de tine, si aceasta este probabil partea cel mai greu de gestionat.

Fiecare dintre noi este alcătuit din zone de lumină şi zone de umbră, fiecare este sfîşiat de multiple contradicţii, aduse de curentele violente şi haotice ale dorinţelor şi temerilor noastre. Ni se întîmplă adesea să ne supunem sau să ne revoltăm faţă de modelele culturale, faţă de presiunile sociale, care la rîndul lor sînt tributare căilor labirintice ale inconştientului nostru.

Fiecare dintre noi este purtătorul unor conflicte ale căror tulburări reactivează sau ameninţă loialităţi si fidelităţi foarte adînci. Orice nouă fidelitate se construieşte pornind de la sau în detrimentul fidelitătilor mai vechi. E ca şi cum fiecare nouă fidelitate trebuie

să-şi găsească un loc al său şi dimensiunile sale, pentru a se putea propăşi, fără ascunzişuri sau trădare faţă de alte fidelităţi mai vechi sau concurente.

Inconştientul nostru nu ne este duşman, ci are o capacitate extraordinară de a ne arăta conflictele si tensiunile, de a ne aduce în faţă refulările şi lucrurile nespuse, de a ne atrage atenţia asupra incoerenţelor noastre. Anumite conflicte de fidelitate se vor exprima uneori prin dureri, cînd nu se vor pu-f tea exprima prin cuvinte.

Una dintre cele mai mari probleme ale noastre este dificultatea de a asculta ceea ce se petrece în noi şi de a ne recunoaşte sentimentele reale cînd acestea evoluează sau se schimbă, de a înţelege, de exemplu, că în mine sentimentul de iubire s-a schimbat, că iubirea mea a devenit o prietenie amoroasă, o caldă afecţiune, că acum ofer tandreţe, şi nu pasiune. Dificultatea constă în a accepta evoluţia, schimbarea sentimentelor, uneori chiar dispariţia lor.

Cînd sentimentele se schimbă la unul dintre parteneri, această schimbare pare inacceptabilă pentru celălalt într-o primă fază. Din cauza fricii sale de abandon, în eventualitatea unei despărţiri, acesta se simte atît de ameninţat, încît nu vede altă soluţie decît să îi amintească celuilalt angajamentul făcut, apoi fidelitatea, în încercarea de a nega ceea ce nu înţelege, căutînd să evite insuportabilul.

În orice experienţă amoroasă, unul dintre doliile cel mai greu de suportat este acceptarea faptului că fidelitatea faţă de sine trece înaintea fidelităţii faţă de celălalt.

Ni se pare mult prea greu să îndrăznim să-i spunem cuiva: „Nu te mai iubesc" atunci cînd sentimentul de iubire nu mai există. Şi totuşi, oricît de paradoxală poate părea această afirmaţie, îi facem un cadou frumos celuilalt atunci cînd reuşim să ne depăşim teama de a nu-1 răni si-i mărturisim sentimentele noastre reale. O astfel de declaraţie elimină neînţelegerile, falsele aparenţe şi relaţiile fictive.

Sentimentul de iubire nu este atins o dată pentru totdeauna. El este parte a unuia dintre misterele vieţii pe care nu-1 putem controla, indiferent de cîtă putere sau voinţă dispunem, orice intenţii am avea.

Ne dezvăluim, arătîndu-ne vulnerabilitatea, cu riscul de a nu fi înţeleşi şi recunoscuţi în fidelităţile noastre profunde.

De multe ori, pe parcursul vieţii mele, a trebuit să-mi mărturisesc sentimentele si să adopt o poziţie fermă, să dejoc sau Să denunţ încurcătura în care celălalt încerca să mă împingă.

Nu mă simt obligat să te iubesc ca răspuns la iubirea pe care mi-o porţi. Mă simt mişcat şi emoţionat de sentimentele tale, dar eu nu simt la fel. Nu pot începe sau continua o relaţie în acest plan. Trăiesc un sentiment pozitiv, ceea ce înseamnă că sînt alături de tine, dar nu simt că te iubesc.

M-am confruntat nu o dată cu această dificultate de a exista diferit de celălalt, fie că a fost în direcţia relaţiilor de iubire, de familie sau în cele sociale sau profesionale.

De fiecare dată descopăr cît de greu este să fii si să rămîi un tot în faţa celuilalt, să-ţi menţii o opţiune, o poziţie clară. Şi asta în faţa dorinţelor si temerilor celuilalt, în faţa aşteptărilor sale care uneori par atît de importante pentru el, încît am vrea să le răspundem în locul lui!

În amurgul vieţii mele de pînă acum şi la răsăritul vieţii mele care va veni, simt din ce în ce mai mult nevoia de a mă exprima în unicitatea mea, ca şi în universalitatea mea, şi de a le mărturisi nu doar prin conferinţele mele, prin lucrările mele sau prin sesiunile de formare pe care le mediez, ci şi, sau mai ales prin actele mele, prin fiecare comportament sau cuvînt, prin fiecare privire.

Şi mai descopăr, în toamna vieţii mele, că una dintre nevoile mele fundamentale nu este nevoia de iubire, ci nevoia de respect, de ascultare, de toleranţă faţă de ceea ce sînt.

Încă mi se mai întîmplă să plătesc un preţ mare pentru aceasta, prin neînţelegeri, negare, acuzaţii, reproşuri şi uneori respingere, atunci cînd nu fac efortul de a mă poziţiona, de a mă exprima cu suficientă claritate sau convingere.

Poate că acesta este, păstrînd proporţiile faţă de celelalte mize ale vieţii, preţul libertăţii de a fi?

O revoluţie
în felul nostru de a fi
nu poate începe
decît în interiorul nostru.
STANLEY CAVELL

Dincolo de întîlnire, mă implic
în continuitate, în reveria împărtăşită şi amplificată.

Mă implic cu diferenţele noastre
pentru un viitor în doi
pentru a înălţa împreună un colţ de eternitate
mai luminos.

Mă implic pentru a crea dimineţi îndrăzneţe
deja surîzînd către zilele ce vor veni
pentru a mă încumeta
către înserări strălucitoare.

Mă implic astăzi pentru ceea ce sînt
faţă de ceea ce eşti tu
pentru a clădi în prezent
plăsmuirea unui viitor.

Nu mă implic pentru un eu ce va fi
şi pe care nu-l ştiu
faţă de cea care vei deveni
şi pe care încă n-o ştiu.

Mă implic nu la bine si la rău
sau în incertitudinea oarbă
ci pentru imprevizibilul
şi încîntarea de a fi.

Mă implic fireşte
cu superlativul extatic din mine
faţă de superlativul uimit din tine.

Mă implic pentru revelaţii sidefii
pentru dăruire, încredere, plăcere oferită şi primită.

Mă implic pentru susţinere si sprijin
pentru entuziasmul de a fi în doi
în căutarea unui viitor.

Cap.6 Doliile succesive din viata noastră

Doliile succesive din viaţa noastră pot fi în acelaşi timp germenii dezvoltării noastre...

Oare de cîte dolii trebuie să ne impregnăm corpul pentru a accepta să ne înălţăm?

Oare cîte respingeri şi refuzuri trebuie să ştergem pentru a îndrăzni să ne diferenţiem?

Prin cîte despărţiri, pierderi sau abandonuri trebuie să trecem pentru a întîlni, în sfîrsit, ce e mai bun în noi?

Oare cîte singurătăţi, chinuri sau disperări trebuie să înfruntăm pentru a trăi ca un întreg, în prezent, într-o întîlnire directă şi creatoare cu celălalt?

De cîte ori trebuie să renunţăm, de cîte ori trebuie să cedăm pentru a cîstiga mai multă autonomie, mai multă libertate?

Da, viaţa nu este decît o succesiune de naşteri. Pentru a avea acces la întregul nostru univers de posibilităţi, va trebui uneori să ne asumăm riscul de a ne despărţi, de a ne diferenţia de fiinţe apropiate, dragi nouă. Uneori va trebui să renunţăm la situaţii stabile, la convingeri sau la certitudini. Este de datoria noastră să stabilim distanţa corectă între noi şi celălalt, între dorinţele diferite care ne încearcă.

Primele răni şi primele suferinţe acumulate

Experienţa abandonului începe în zorii oricărei existenţe umane, uneori pornind de la mici schimbări de ritm apărute în parcursul regulat şi liniştit al vieţii unui bebeluş, datorită unor absenţe scurte, uşoare întîrzieri planificate sau inopi-nante, previzibile sau neaşteptate, prelungite sau momentane, produse de hazardul sau adaptările indispensabile care însoţesc cotidianul vieţii de familie. Adulţii din jurul unui copil sînt implicaţi în relaţii multiple şi disponibilitatea lor, împărtăşită sau nu, este uneori conflictuală sau ambivalenţă. Nu întotdeauna ştim să exprimăm în cuvinte lipsa disponibilităţii, absenţele sau alte angajamente. O luăm pe ocolite, ne ascundem, evităm în loc să ne afirmăm şi să ne poziţionăm.

Şi toate aceste adaptări necesare, indispensabile supravieţuirii, pot însemna pentru anumiţi bebeluşi, dar nu pentru toţi la fel, ci în funcţie de sensibilitatea sau vulnerabilitatea fiecăruia, o absenţă vitală, care le dezvăluie golul din cameră sau din casă. Si acest gol va căpăta deodată un caracter derutant, teribil, insuportabil, ca o formă de distrugere sau de prăbuşire. O lipsă care va introduce pe neaşteptate o notă discordantă de ciudăţenie îngrijorătoare în succesiunea pînă atunci netulburată a lucrurilor si reperelor obişnuite din viaţa sa. O absenţă care va produce o ruptură în continuitatea sentimentului existenţei de pînă atunci, care va deschide o lacună în încrederea bebeluşului în mediul pe care pînă atunci 1-a perceput ca fiind sigur.

Aceste stări de nelinişte, de tensiune, de stres..., a se citi de panică, se pot naşte aşadar din cauza momentelor de absenţă inevitabilă a mamei, a celui sau a celei care se află cel mai aproape de noi la începutul vieţii noastre de copil sau de bebeluş şi care dispare subit, fără avertisment! Primele răni profunde, arhaice sau anarhice se produc în noi cînd persoana cea mai importantă din jurul nostru se îndepărtează, în-deletnicindu-se cu tot felul de lucruri din care noi ne simţim excluşi.

Fie că aceste absenţe sînt reale sau nu, ele sînt uneori interiorizate ca lipsuri — de exemplu, cînd mama este prezentă fizic, dar este absentă psihic, pentru că este îngrijorată, tristă, absorbită de un doliu... Fie că aceste absenţe sînt imaginare, inventate, interpretate pornind de la indicii minore, de la gesturi abia schiţate, de la zgomote imperceptibile, de la mişcări fugare, subtile sau disimulate, ele îşi lasă o amprentă dureroasă în acea zonă de fragilitate care se ascunde în bebeluş, în acea etapă a vieţii!

Resimţirea lipsei asociată cu aceste absenţe va fi întipărită iremediabil şi cu acurateţe în extraordinara memorie a trupului. Aceasta este originea unei multitudini de răni primitive, barbare, incontrolabile şi uneori „nepansabile", care se vor grefa în noi din primele etape ale vieţii, indiferent de calitatea îngrijirilor, a prezenţei şi a iubirii oferite.

Un moment în care ne ţinem respiraţia, o privire rătăcită, căutarea unui chip sau a unui surîs familiar, un spate încordat în aşteptare, un stomac crispat, o strîngere de inimă sînt tot atîtea semnale infime care formează o simfonie patetică si strigă în felul lor, cu mult înainte să o fi făcut Jacques Brel: „Nu mă părăsi, nu mă părăsi!"

Gol-absenţă, tăcere violentă şi singurătate-haos îşi vor lăsa amprenta de neşters în adîncul trupului-cuvînt. Uneori se vor sedimenta sub formă de angoase, temeri, furii sau confuzii tăcute. Şi toate acestea atît de adînc, încît vor rămîne ascunse multă vreme în fiecare dintre noi, înainte de a se reactiva, mult mai tîrziu, într-un moment neaşteptat, datorită unui eveniment banal, pueril, nesemnificativ, care va veni să zgîndărească, să redeştepte această rană primordială legată de un abandon, trăit sau închipuit. Nu trebuie să uităm că, indiferent de caracterul real sau imaginar al acestui abandon, forţa cu care el se imprimă este aceeaşi. Şi mai tîrziu se va trezi, se va reactiva, prin redeschiderea unei răni pînă atunci tăcute, pornind de la un eveniment inofensiv si aparent banal. Şi, uneori, aceasta se va petrece atît de neaşteptat si de violent, încît îi va surprinde pe cei din jurul nostru si pe noi înşine.

Aventura continuă de-a lungul micii copilării, prin prisma vieţii de familie, profesionale si sociale a părinţilor. O dată cu îndepărtarea, îmbolnăvirea, dispariţia sau pierderea fiinţelor apropiate si mai ales unice, se vor restimula aceste răni ascunse şi invizibile care există în fiecare dintre noi.

Dispariţia unui bunic, moartea unei bunici, un chip cunoscut care nu mai apare. Un zîmbet, o voce, ritmul unui pas sau vibraţiile unui corp care nu mai este în preajmă, care nu mai umple peisajul zilnic, care nu mai luminează prezentul, şi gata, îndoiala, uimirea si bulversarea se instalează presă-rînd peste aşteptările imaginarului germenii disperării, miasma suferinţei, vîltorile frustrării şi refuzului, curenţii violenţi ai acuzaţiilor neclare împotriva unei fiinţe iubite si indispensabile, si cel mai adesea împotriva sinelui.

Schimbarea şcolii, înmormîntarea unui părinte, mutarea unui vecin, pierderea unui animal sau îmbătrînirea lui mai rapidă decît a noastră... şi otrava fricii celei mai tenace — frica de abandon — se instalează sfidînd toate încercările de liniştire sau de reconfortare.

Pierderea unui ursuleţ de plus iubit sau rătăcirea unei jucării sînt tot atîtea absenţe care se înscriu în inexprimabil. La fel o minciună, spusă ca măsură de precauţie din teama adulţilor de a nu răni, de a nu produce suferinţă, prin fraze precum: „Nu plînge, dragule, mama vine imediat...", sau: „încearcă să dormi, nu are rost să te nelinişteşti, tata e plecat într-o călătorie foarte lungă...", cînd acesta tocmai a murit într-un accident de autoturism!

Îndoiala, neîncrederea, nesiguranţa, sentimentul de respingere sau impresia că nu sîntem demni de interes, astfel de otrăvuri ne macină certitudinile, ne poluează elanurile,

ne înjosesc iubirile şi ne corup aşteptările. Imaginarul o ia razna, construieşte o pseudorealitate alimentată cu fantezii menite să dea un sens lucrurilor nelămurite.

Cel care este lingă mine şi mă iubeşte sau cel care îmi este aproape şi pe care îl iubesc, chiar şi ei pot foarte bine să se îndepărteze, să mă rătăcească în pădure ca pe Tom Degeţel, să dispară fără a mai da vreun semn de viaţă sau de iubire si chiar să se piardă pentru totdeauna, în noaptea uitărilor mele!

A creşte înseamnă a învăţa să te desparţi rămînînd un tot.

Încă şi mai tîrziu, crescînd, vine descoperirea că sentimentele se schimbă, se transformă, se volatilizează uneori. Totodată, descoperirea că si sentimentele de iubire, pe care nu trebuie să le confundăm cu afecţiunea(Eu numesc „afecţiune" sentimentul de iubire fundamental în care dimensiunea sexuală intervine sau se manifestă Ia minimum şi care mă leagă de o fiinţă importantă si uneori vitală pentru existenţa mea.), se consumă, se deteriorează. Din absenţa privirilor, din cauza tăcerilor prelungite, din neînţelegerile zilnice care nu sînt discutate, clarificate şi şterse printr-o exprimare clară, iubirea maltratată este rănită. O iubire poate slăbi si poate fi distrusă dacă nu ştie să se hrănească dintr-o relaţie vie.

Mai există şi dezîndrăgostirea, cu straniul sentiment că flacăra pasiunii se stinge, că scade căldura iubirii si, mai apoi, că din ea nu mai zăreşti decît cenuşa. Dezîndrăgostirea care se strecoară între două fiinţe, care se instalează pentru totdeauna, care dezechilibrează şi zdrobeşte inima.

„Credeam că-1 voi iubi pentru totdeauna si iată că tocmai sentimentele mele mă trădează, că nu mai simt acea pasiune, acea dorinţă care mă cuprindea, mă înconjura din toate părţile, cu numai atît de puţin timp în urmă!"

„Această relaţie atît de importantă pentru mine, vitală, care se transformă sau care dispare mai repede decît dorinţa mea de a o păstra în prezent..."

Uneori, sentimentele îşi pierd din intensitate treptat, pe nesimţite, lăsînd un gust de amărăciune şi disperare, după deziluzii şi decepţii:

„Astăzi e atît de diferit de tot ceea ce îmi închipuiam în perioada primelor întîlniri!"

„Nu mai e aceeaşi, nu îmi dau seama ce a putut să se în-tîmple..."

Orice relaţie intimă, importantă, este hărţuită de lăcomia implacabilă a rutinei, corodată de uzura cotidianului tot timpul, fără a i se acorda răgazul să se refacă. Cu senzaţii contradictorii care apar în diferite momente ale vieţii şi care sînt mai presus de voinţa sau de înţelegerea noastră. Cu sentimente atît de complexe, atît de neclare, încît ne încurcă şi ne sfîsie atunci cînd fiinţa temporală care sîntem se intersectează cu fiinţa atemporală si eternă care coexistă în noi.

Aşadar, dincolo de transformările pe care le implică evoluţia oricărei relaţii, dincolo de agitaţiile unei schimbări personale inerente oricărei creşteri, dar care ameninţă echilibrele deja atinse, zguduie credinţele şi repune în discuţie angajamentele luate, orice viaţă relaţională este supusă imprevizibilului. Orice existenţă este capabilă să ne surprindă în punctele vulnerabile, în fidelităţile, dar la fel de bine în privinţa posibilităţilor noastre.

De asemenea, poate apărea, la orice vîrstă, fără avertisment, socul morţii subite sau neaşteptate, violente sau liniştite, cel mai adesea nedrepte şi crude a unei fiinţe din carnea si sîngele nostru. Cea a unui copil purtat în pîntece atîtea luni, îngrijit, hrănit si pregătit cu însufleţire pentru viaţă si care dispare, trece de partea cealaltă după numai cîteva luni, zile sau săptămîni de stat împreună. Textul de mai jos va arăta care este părerea mea despre această problemă:

„A venit pe lume
şi 1-am pierdut înainte de a-1 fi întîlnit",

se jeluia o femeie.
Şi nu am ştiut să-i spun, atunci,
ce am descoperit mai tîrziu si ce ştiu astăzi,
că unii bebeluşi, unii copii
îşi „iau libertatea" de a apărea,
doar de a apărea în această viaţă,
pentru a da un imbold unuia dintre părinţi
să se nască odată sau să trăiască mai din plin
viaţa pe care o au.
Unii copii sînt doar în trecere,
pentru a le arăta părinţilor calea,
pentru a le arăta că trebuie să facă o alegere.
Unii copii, prin moartea lor subită,
invită...
părinţii să îndrăznească să se schimbe
aşa cum nu crezuseră pînă atunci.
Anumiţi copii au puterea de a exprima
prin prezenţa lor discretă şi efemeră
şi prin dispariţia lor brutală:
„îndrăzneşte să-ţi trăieşti propria viaţă".
Putem asculta si înţelege mesajul secret
pe care-1 trimit aceşti copii a căror prezenţă,
deşi scurtă,
ne marchează pentru totdeauna
dacă ignorăm mesajul lor de speranţă.

Da, pentru că viaţa este presărată numai cu astfel de întîlniri si despărţiri, depinde de felul în care îmi voi însuşi urmele trasate în mine de fiecare dintre aceste întîlniri, dacă voi trăi aceste separări ca pe nişte pierderi sau ca pe nişte semne vii ale depăşirii de sine si ale naşterilor. Semne care mă vor îndrepta către mai multă independenţă şi creativitate, care vor contribui la evoluţia mea si îmi vor aduce confirmarea că ceea ce este mai bun din mine există în mine.

Să învăţăm să trăim despărţirile şi rupturile

O parte din educaţia necesară pentru viaţă constă în a învăţa să trăim despărţirile în vastele registre în care se înscriu, în complexitatea şi pluralitatea semnificaţiilor pe care le dobîndesc.

Pentru că viaţa oricărei fiinţe este ţesută din întîlniri si despărţiri, din implicare si detaşare, din alianţe şi ruperi de alianţe, din pierderi şi abandonuri care sînt tot atîtea surse de suferinţă.

Indiferent dacă separarea se produce ca urmare a unei decizii, dorinţe, voinţe active sau pasive, este exprimată clar printr-o ruptură, îndepărtare sau separare, sau ne este impusă (abandon, pierdere, doliu...), modalităţile sînt numeroase şi fiecare are caracteristici proprii si ascunde un sens.

Ruptura

Ruptura rezultă din imposibilitatea probată în timp de a pune capăt unei relaţii greu de susţinut, imposibile, inacceptabile, distructive sau energofage:

„Trăiesc cu el o relaţie imposibilă, dar nici eu, nici el nu ne asumăm riscul de a ne despărţi. Aşteptăm un cutremur care să ne spulbere temerile."

Cînd unul dintre protagoniştii unei relaţii importante nu reuşeşte să se separe, să-1 părăsească pe celălalt, atunci si unul si celălalt vor ataca relaţia, pentru a o destrăma, pentru a o rupe. Nu vor ezita să o maltrateze, să o descalifice, să o deterioreze si chiar să încerce să o ucidă, negîndu-i importanţa. Atunci asistăm la comportamente de brutalizare nemaipomenite, subtile sau violente, pe măsura disperării fiecăruia.

Această metodă este întotdeauna distrugătoare, pentru că epuizează şi îi aduce la disperare atît pe cel care se încrînce-nează să rupă relaţia, cît si pe cel care se opune unei posibile îndepărtări percepute ca fiind periculoasă. Cînd relaţia obosită, consumată, lovită sau rănită cedează în final, unul dintre cei doi... cade de sus si se loveşte rău, foarte rău.

Abandonul sau fuga

Prin această modalitate, unul dintre cei doi parteneri, cel care nu s-a implicat cu adevărat în relaţie sau care nu mai participă la relaţie, poate uneori încerca să se separe, să se îndepărteze sau să se diferenţieze mai mult, plecînd fără explicaţii, fără a putea să-si asume explicit responsabilitatea poziţiei adoptate. Atunci pot apărea mai multe situaţii.

Abandonul activ. Pentru a lupta împotriva propriei învinovăţiri, pentru a încerca să atenueze jena sau pentru a evita să se confrunte cu o imagine negativă de sine, cel care se decide să pună capăt relaţiei sau să se retragă dintr-un contract o va face respingîndu-1 pe celălalt sau transformîndu-1 în personaj negativ. Tot celălalt, devenit nesatisfăcător, va fi văzut ca fiind rău. Acesta din urmă, confruntat cu această percepţie negativă despre sine, atins în punctul central al vulnerabilităţii sale, pentru că el este cel care resimte acest abandon, va suferi o rană narcisică cu atît mai profundă cu cît cel mai adesea încă mai are sentimente puternice si vii pentru cel care-1 abandonează. Această formă de abandon, de respingere deschide o rană echivalentă uneori cu o lovitură mortală.

Abandonul pasiv Îîn acest caz, cel care este abandonat nu suportă neputinţa în care se află, nu acceptă să fie „lăsat" sau „îndepărtat". Descoperind că sentimentele sale nu mai au putere asupra sentimentelor celuilalt, îşi vede ameninţate convingerile sale intime legate de mitologia iubirii eterne sau utopia iubirii atotputernice. După ce s-a zbătut, după ce a oferit şi mai multe dovezi de iubire, după ce si-a exprimat ataşamentul şi a subliniat sacrificiul de sine, acesta poate încerca să întoarcă situaţia, prin paradoxul următor: „De vreme ce nu mă mai iubeşti, nici eu..." „De vreme ce nu mă mai vrei, o să te fac să plăteşti." „De vreme ce nu mai sînt demn de tine, înseamnă că am meritat-o, aşa că trebuie să mă pedepsesc în continuare..."

Oricare ar fi strategia folosită, întotdeauna ea va fi dureroasă. Fie că este vorba de o violenţă deschisă, plină de agresivitate îndreptată către sine sau către celălalt, sau despre o violenţă latentă, directă sau indirectă, în orice caz, ea este resimţită ca autodistructivă.

Pentru a evita sfîşierile datorate rupturilor, pentru a diminua sentimentul respingerii, rănile sau violenţele de autopedepsire asociate abandonului, este de datoria celui sau celei care se hotărăşte să rupă relaţia sau să-i pună capăt să înveţe să-şi exprime evoluţia propriilor sentimente, să-si clarifice poziţia si să se implice personal faţă de celălalt. Miza cea mai evidentă va consta într-o confruntare mai deschisă a angajamentelor luate, pentru a descoperi că fidelitatea faţă de celălalt nu mai are valoare, că nu mai este decît un reper fictiv, pentru că nu mai corespunde, într-un anumit moment, fidelităţii faţă de sine.

Renunţarea

Există posibilitatea de a renunţa la o relaţie, indiferent cît de importantă este sau a putut fi, cînd aceasta nu mai este bună pentru noi; cînd simţim că ea aduce cu sine violenţe directe sau indirecte, vizibile sau disimulate; cînd atinge acele zone de rătăcire în care acţionează intoleranţa sau vulnerabilitatea este excitată la maxim; cînd simţim că ne este imposibil să ne mai respectăm. Atunci e mai bine să ne retragem si Să renunţăm la relaţie, oricît de importantă ar fi ea! Renunţarea la o relaţie imposibilă, devenită nesatisfăcătoare, este un demers activ, pozitiv, de afirmare si de recîstigare a propriei integrităţi. Nu este vorba de respingerea, de descalificarea sau de judecarea celuilalt ca fiind rău, ci de a-i transmite:

Această relaţie, care la un moment dat a fost importantă, chiar bună pentru mine, nu mai este. Nu mai răspunde aşteptărilor mele profunde, nu mai corespunde omului sau femeii care am devenit, şi de aceea prefer să renunţ.

Renunţînd la o relaţie pe care o percep ca fiind negativă, învăţ să mă respect pe mine, iar corpul meu îmi va fi recunoscător. Cîte somatizări, infecţii şi mai ales accidente nu sînt legate de conflicte intrapersonale care nu pot fi rezolvate printr-o alegere sau o decizie deliberată, atunci cînd sînt prinse în substraturi prea contradictorii? Conflicte în interiorul unei fiinţe care exprimă dificultatea acesteia de a se diferenţia, de a se despărţi de cineva care îi propune sau îi impune o relaţie nesaţisfăcătoare, ameninţătoare sau devalorizantă. Conflict între acea parte a fiinţei ale cărei dorinţe evoluează în alte direcţii decîţ relaţia principală si conştiinţa ei care nu poate accepta această evoluţie a dorinţelor.

„Nu mai reuşesc să-mi sărut soţia, simplul fapt că mă atinge sau că se apropie de mine mă face să vreau să-mi întorc privirea, dar nu reuşesc să-i spun ce simt cu adevărat. De fiecare dată îi provoc durere. Poate că aceste senzaţii sînt trecătoare, poate că asemeni multor bărbaţi de vîrsţa mea, trec prin criza vîrstei mijlocii si trebuie să mai aştept?"

Omul care vorbeşte astfel nu mai resimte dorinţă de mult în această relaţie. A reîntîlnit în urmă cu cîteva luni o prietenă de demult pentru care a simţit o atracţie, o dorinţă pe care totuşi nu o poate admite si care 1-a copleşit:

„Cînd m-am aflat singur în prezenţa ei, nu ştiu ce m-a apucat, i-am cuprins talia cu braţele, apoi am fugit fără să scot un cuvînt. A doua zi am sunat-o să-i explic... Această femeie pe care nu am mai văzut-o după aceea, dar pe care o port aici..." mărturiseşte el. Privirea i se luminează, se îndreaptă si-si duce mîna în dreptul inimii.

S-a torturat încercînd să înăbuşe această dorinţă, în timp ce pentru femeia faţă de care şi-a luat angajamente nu mai simte decît un fel de ataşament care seamănă mai mult cu o relaţie dintre frate si soră decît cu o relaţie de cuplu. El vrea să creadă că dorinţa faţă de soţia sa se poate reaprinde: „Ar fi de ajuns să o doresc din nou, pentru ca totul să reînceapă!"

Separările

Se întîmplă ca sentimentele să se schimbe, ca evoluţia unuia dintre parteneri să atragă revizuirea angajamentelor, repoziţionarea faţă de o fidelitate trecută sau inutilă. Dar va fi necesară o exprimare prin cuvinte pornind de la propria lui trăire...

Nu pot fi parte a unui proiect comun, dar îţi pot împărtăşi trăirile mele.

Pus în cuvinte, ar fi:

• pentru cel care pleacă, să îndrăznească să exprime, dincolo de decizia sa, care este natura sentimentelor sale, a experienţei trăite. Cînd putem arăta ce a fost bun într-o relaţie pe cale să se destrame, fără să o asociem cu greutăţile, cu divergenţele, cu ciocnirile sau conflictele prezentului, aceste schimburi clarificatoare pot ajuta la luarea deciziei de separare.

• pentru cel care rămîne, să spună ce este tulburat în el, ce este atins, să descopere la ce rană mai veche îl trimite această separare. Dacă se poate simţi înţeles si confirmat, e foarte posibil ca tulburările datorate pierderii să se liniştească mai repede.

Cînd un cuplu se separă, este important ca cei doi să poată diferenţia nivelul relaţiei de cuplu de cel al relaţiei parentale şi să poată preciza, în special în faţa copiilor, la ce nivel se produce separarea.

În perspectiva unui divorţ, este evident că relaţia de cuplu este cea care se destramă. Trebuie să ne putem limita la exprimări precum:

„Îmi părăsesc soţul."

„Îmi părăsesc soţia."

Relaţia parentală trebuie să continue cu orice preţ, pentru că nu devenim şi fost tată sau fostă mamă. Trebuie să putem dovedi menţinerea acestei legături:

Continuu să-l consider pe acest bărbat tatăl vostru.

O voi considera întotdeauna pe această femeie mama voastră.

Din nefericire, în faza de reacţie a unei separări, se întîm-plă uneori ca ambele relaţii — relaţia de cuplu si relaţia parentală — să fie respinse, căci se confundă prea mult, în vîr-tejul resentimentelor si al acuzaţiilor reciproce!

Pierderile

Pierderile unei fiinţe dragi reprezintă una dintre constantele oricărei existenţe umane. A trăi înseamnă a avea o viaţă, iar această viaţă are o durată limitată, chiar dacă ne putem întreţine iluzia că asemenea nefericiri nu ni se întîmplă nouă, chiar dacă putem spera că vom fi cruţaţi si că vom scăpa de apariţia inevitabilă a morţii.

Orice organism viu este, prin definiţie, nu doar vulnerabil, ci mai ales efemer. Moartea este procesul final de evoluţie a vieţii, dar ea nu se transpune în viaţă doar în termeni de finalitate, ci ţine si de imprevizibil. Ea poate apărea nedreaptă, nemiloasă, bruscă si brutală sau lentă si inexorabilă în existenţa fiecăruia.

Moartea este primită nu doar ca o pierdere, ci uneori si ca un abandon sau ca o trădare. Nu rareori spunem:

„Mi-am pierdut soţul/soţia/copilul/mama..."

„A plecat prea devreme, m-a lăsat..."

„Mi-a făcut el una ca asta, să moară înaintea mea, nu avea nici un drept!"

Cînd pierderea este resimţită ca un abandon sau ca *o* trădare, ea se va transpune în corpul celui care rămîne sub forma unui doliu rece sau greu de suportat, sau sub formă de resentimente, violenţe ascunse sau agresivitate negată.

Cîţi copii la începutul vieţii, după ce si-au pierdut o rudă apropiată, nu si-au exprimat violenţa incredibilă care îi stăpî-nea, îi invada, amestecată cu alte sentimente mai neclare cum ar fi tristeţea, regretele amarnice, neputinţa de a înţelege, revolta, furia sau resentimentele?

„De ce eu? De ce mi s-a întîmplat mie acum?"

Cînd un copil îşi aude mama spunîndu-i unei vecine: „De cînd 1-am pierdut pe taică-său m-am întors la serviciu...", ce înţelege el de fapt prin cuvîntul „pierdut"? îşi va imagina în decursul orelor, zilelor, lunilor următoare că „tatăl lui s-a pierdut, ca Tom Degeţel prin pădure... din cauza unei mame care prefera serviciul"? Se va certa mai apoi cu mama sa ori de cîte ori aceasta va pleca la serviciu? Cîţi foşti copii vor căuta timp îndelungat, fără *răgaz,* acest tată pierdut în meandrele unui schimb ambiguu?

Pentru ca aceste pierderi însoţite de sentimente refulate să nu se traducă în somatizări (chisturi, cancere, ulcere, paralizii de tot felul...), cel sau cea care supravieţuieşte trebuie să înveţe să poarte doliul. Trebuie să înveţe să-si ofere mijloacele de a asimila absenţa nu ca pe o deposedare sau ca pe o privare, ci ca pe o schimbare de situaţie, renunţînd la sentimentele negative, de multe ori susţinute cu grijă si purtate îndelung în suflet pînă la manifestarea lor în momentul dispariţiei unei persoane apropiate, poate prea apropiate.

Doliul

A ţine doliu înseamnă a ne oferi mijloacele de a întreprinde trei demersuri principale:

- Să ne recunoaştem şi să ne exprimăm sentimentele pozitive sau de iubire pe care le avem pentru persoana dispărută.
- Să ne recunoaştem şi să ne exprimăm sentimentele negative pe care i le purtăm aceleiaşi persoane.
- Să recunoaştem şi să exprimăm prin ce anume această relaţie a fost importantă, dificilă şi incitantă, dăunătoare sau creativă pentru noi, în diferite etape ale vieţii noastre.

Să reluăm pe rînd, în detaliu aceste puncte:

Să ne recunoaştem si să ne exprimăm sentimentele pozitive sau de iubire pe care le avem pentru persoana dispărută. Nu este întotdeauna uşor să recunoaştem dragostea pe care am simţit-o, pe care am ascuns-o în noi pentru un tată, pentru o mamă sau pentru o fiinţă dragă, mai ales dacă aceasta nu ştia să o primească sau dacă noi am fost specialişti în autosabotare.

Cîţi dintre noi nu preferăm să ne negăm sentimentele în loc să le recunoaştem, sau păstrăm tăcerea şi refuzăm să le numim, să le mărturisim sau să le exprimăm faţă de persoana în cauză? Cîţi nu-şi refuză să le ofere, ca replică, ca pedeapsă, din răzbunare sau din resentiment? Ca si cum aceste sentimente ascunse, respinse ar urma să se descompună în ei, o dată cu dispariţia obiectului iubirii.

„În timpul adolescenţei şi la începutul vieţii mele de adult, mi-am respins tatăl, credeam chiar că-1 urăsc, într-atît simţeam că m-a dezamăgit. După moartea lui, am descoperit toată dragostea pe care nu i-am putut-o oferi niciodată. Mă simţeam rău, mă simţeam otrăvit. Mă gîndeam fără încetare la el şi la tot ce mi-ar fi plăcut să-i spun..."

Opinia mea în acest domeniu este că multe cazuri de cancer se datorează la origine tocmai faptului că a fost sufocat, negat sau brutalizat în sine un sentiment de iubire esenţial si vital faţă de o fiinţă importantă. Cea mai mare parte a foştilor copii care se plîng şi îşi acuză unul sau altul dintre părinţi că nu i-a iubit... au aplicat o formă de abţinere de la iubire. Nu au putut să-i ofere persoanei iubite-urîte sentimentele lor intense, puternice, nu au putut să-şi dea frîu liber sentimentelor care mai tîrziu i-au sufocat, i-au sfîşiat din interior.

Prin asasinarea sentimentelor prea vii din noi ne mutilăm corpul în mod iremediabil, începerea unui demers de împăcare cu noi înşine implică să ne reprezentăm sentimentele recunoscute acum, printr-un obiect simbolic şi să depunem, de exemplu, acest obiect pe mormîntul părintelui dispărut.

Este un act de iubire necondiţionată, căci acest gest va fi făcut fără speranţa unui răspuns sau a confirmării sentimentelor din partea celuilalt.

Să ne recunoaştem si să ne exprimăm sentimentele negative pe care i le purtăm aceleiaşi persoane. Sîntem făcuţi din lumină şi umbre, din poli negativi şi poli pozitivi care organizează într-un anumit fel unitatea şi echilibrul nostru interior.

Este la fel de important să recunoaştem şi natura, însemnătatea, forţa si intensitatea sentimentelor negative care ne încearcă la întîlnirea cu cineva apropiat, important sau esenţial, mai ales cînd acea persoană ne părăseşte sau moare, pentru a nu le păstra în noi ca un strat purulent şi nesănătos.

Aceste sentimente sînt uneori refulate, deturnate sau deplasate pe poziţii de falsă înţelegere: „Nu e vina lui, şi el a suferit cînd era tînăr...", sau de justificare: „E normal să fie aşa. Ea la vîrsta ei nu putea înţelege..."

Recunoaşterea si înţelegerea acestor sentimente negative, violente din noi, de care uneori ne ruşinăm, care ni se par nepotrivite sau prea terorizante, îndrăzneala de a le pronunţa, de a le expune în faţa persoanei respective, chiar şi după moartea acesteia, ajută în asumarea doliului. Acest lucru este posibil mai ales printr-o simbolizare (Demersurile simbolice sînt adevărate limbaje prin care ne putem adresa inconştientului. A se citi, pe această temă, *Contcs â guerir, contes h grandir,* unde sînt ilustrate şi dezvoltate aceste teze.)care cel mai adesea permite un proces de adaptare şi de reconciliere cu sine şi cu ce e mai bun în sine.

„În ziua în care am pus pe mormîntul tatălui meu toată ura mea împotriva alcoolismului lui, îngropînd o sticlă de vin pe care am scris: «alcool de tată», m-am simţit ca şi cum aş fi scăpat de două tone de refuzuri şi constrîngeri. Pentru mine a început atunci o adevărată eliberare..."

„Cînd am reuşit să adun într-un săculeţ, scrise pe bucăţele de hîrtie, toate descalificările, toate devalorizările şi umilinţele pe care mama le aruncase asupra mea vreme de 35 de ani şi m-am dus să le ard pe mormîntul ei, toate resentimentele mele, toate acuzaţiile împotriva ei au dispărut dintr-o dată."

Să recunoaştem şi să exprimăm prin ce anume această relaţie a fost importantă, dificilă si incitantă, dăunătoare sau creativă pentru noi, în diferite etape ale vieţii noastre. Identificarea, definirea şi exprimarea a ceea ce a fost vital, tonic, stimulator, dureros, infantilizant sau o sursă de creativitate în relaţia care s-a încheiat prin dispariţia celuilalt este un act de recunoaştere. Şi aici mă gîndesc din nou la relaţia foşti copii-părinţi.

După cum la începutul vieţii noastre părinţii ne recunosc printr-un act legalizat la primărie drept „fiul sau fiica lui... şi al/a..., care 1-au recunoscut", în acelaşi fel este de datoria fiecărui fost copil devenit adult să-şi recunoască fiecare dintre părinţi drept ceea ce a fost.

„Da, acest bărbat a fost tatăl meu, chiar dacă nu a putut fi părintele sau tăticul pe care mi 1-am dorit eu să fie, sau pe care as fi vrut să-1 am!"

„Această femeie a fost mama mea, chiar dacă a fost mai degrabă o cloşcă care m-a hrănit permanent, m-a îndopat cu angoasele sau cu defectele ei..."

Acest act de recunoaştere a părinţilor noştri de către noi înşine ne va reconcilia cu generaţiile care au trăit înaintea noastră şi ne va duce către un viitor al omenirii mai puţin violent.

Pentru a se dezvolta, a se maturiza, a creşte şi a se împlini, fiecare dintre noi trebuie să accepte apariţia unei schimbări în relaţiile noastre apropiate si posibilitatea unei pierderi în relaţiile vitale. Cea a unei fiinţe apropiate care ne este dragă, cea a unei fiinţe apropiate care nu ne mai este dragă pentru că noi ne-am schimbat sau pentru că ea a evoluat si a urmat o cale diferită de a noastră.

De-a lungul vieţii,
părăsim si sîntem părăsiţi.
Trebuie să renunţăm la o bună parte
din ce iubim.

Pierderea pare a fi preţul
pentru a creste în viaţă.
Si totodată este sursă pentru cele mai multe
dintre progresele noastre.

Cap.7 Sentimente şi trăiri

Confundăm adesea trăirile imediate cu sentimentele mai profunde, care ţin de un proces mai complex.

Dacă primele corespund unei experienţe subite şi superficiale de trezire a capacităţilor senzoriale, celelalte se caracterizează prin implicarea ascunsă a unui proces continuu şi constant a cărui marcă se întipăreşte în inima adevărului nostru interior.

Altfel spus, trăirea brută se va exprima sub forme precum: „au!, pişcă, mă doare!... Mmm! Ce bun e...", în vreme ce o emoţie transformată în sentiment se va enunţa în termeni de: „Te urăsc... Te iubesc...", si va avea ramificaţii mai profunde, mai durabile.

Pentru a înţelege mai bine că avem de-a face cu două genuri diferite de realităţi. Şi totuşi, de cîte ori nu ne lăsăm păcăliţi, în varietatea situaţiilor, în multitudinea de evenimente şi stimuli cu care ne confruntăm zilnic, numind sentiment ceea ce ţine de trăire şi invers!

De cîte ori nu ne înşelăm asupra acestor două niveluri, fie considerînd a fi un sentiment ceea ce nu este decît o trăire, fie reducînd la o simplă trăire ceea ce începe deja să devină un sentiment?

Şi atunci, cum să ne descurcăm în imperiul lui „a simţi" şi „a trăi", acolo unde domneşte subiectivitatea afectivă, adică sediul prin excelenţă al logicii iraţionale şi inconştiente?

Registrul sentimentelor

Sentimentele se nasc şi înfloresc în limbajul inimilor, ţin de ceea ce unii numesc întîlnire a sufletelor. Se consumă în timp si prelungesc trăirea pe care uneori o transformă. Ele constituie urzeala ţesutului conjunctiv din care este formată legătura dintre doi oameni, contribuie la alimentarea, la consolidarea si la menţinerea coerenţei acestei legături, indiferent de natura lor. Pentru că sentimentele au mai multe aspecte; fundal al vieţii noastre afective, ele cuprind o paletă largă ale cărei culori de bază se desfăşoară de la culorile luminoase, cu reflexe, ale iubirii, la degradeurile închise, adumbrite de spectrul întunecat al urii sau al ambivalenţei, trecînd prin culorile calde, pastelate ale tandreţii sau tonalităţile neutre ale indiferenţei.

Sentimentele produc o energie proprie, fie creatoare, fie distrugătoare. Ele vor fi uneori manifestarea triumfală a elanului vital, alteori expresia malefică a instinctului morţii. Pot mobiliza forţe nebănuite, centrifuge sau centripete, ale căror efecte se vor răsfrînge în mod pozitiv sau negativ, stimulator sau inhibitor şi vor genera o mişcare puternică de deschidere sau de închidere, de răspîndire sau de fuziune, de diferenţiere sau de alăturare si vor favoriza astfel atracţia si tentaţia sau respingerea şi repulsia. Iar calitatea unui sentiment, bogăţia si nuanţele lui vor fi determinate tocmai de amprenta si semnul specific lăsate de miile de combinaţii posibile ale acestor efecte distincte şi ale mişcărilor lor, de intensitatea si de ritmul lor. în special sentimentul de iubire se află la baza unei mişcări paradoxale, care în acelaşi timp transformă si integrează fiinţa în raport cu ea însăşi, cu celălalt şi cu lumea, pe cele două coordonate principale: spaţiul şi timpul, în calitate de creator al unor schimbări tumultuoase si încîntătoare în ordinea universului interior, el îmbracă reperele care determină raporturile noastre zilnice în extraordinar, le imprimă alte forme, mai maleabile, mai suple, mai elastice.

„În perioada cînd am fost îndrăgostit de ea, înfruntam problemele de la serviciu cu o energie înzecită."

„Eu, care pînă atunci nu făceam decît să lucrez, ocupîndu-mă de sarcini care nu îmi fuseseră neapărat încredinţate mie, eu, care eram mereu liber, fără să pun preţ pe timpul meu, iată că acum nu mă gîndesc decît la un lucru: cum să scap mai repede ca să mă întîlnesc cu iubita mea. Munca nu mai este decît un mijloc de a cîstiga ceva bani pentru a ne plăti facturile telefonice (ne sunăm în fiecare zi, chiar de mai multe ori pe zi), călătoriile şi escapadele amoroase din we-ek-end. Directorul de la banca la care lucrez mă sună tot timpul, dar mie puţin îmi pasă, toate aceste preocupări îmi intră pe o ureche şi ies pe cealaltă, eu nu am decît un gînd: *ea!"*

Sentimentul de dragoste reface geografia spaţiului, remo-delează ţinutul nostru interior. Poate fi resimţit ca o adevărată prelungire a sinelui către celălalt sau ca o apropiere a celuilalt către sine. Precum un pod sau o pasarelă, ne ajută să străbatem distanţele, să unim două vieţi, două experienţe care uneori, la început, se află la poli opuşi. La fel ca un magnet care aduce totul lîngă el. Ce contează atunci despărţirile, diferenţele sau chiar antagonismele!

Sentimentul iubirii redefineşte informaţiile ceasului, adaptînd ideea de timp şi perioadă. Cine nu ştie ce înseamnă orele interminabile de aşteptare febrilă sau cît de repede trec minutele cînd vine ceasul despărţirii? De asemenea, provoacă un vast proces de amplificare, de retrospecţie şi de anticipare care revoluţionează prezentul, reanalizează datele din trecut şi instaurează o nouă realitate în existenţa fiecăruia, conform unui nou plan de unificare. Introduce în finitudinea zilei „momente de eternitate", revizuieşte experienţele din trecut pentru a le reaşeza într-o nouă poveste scrisă după alte repere şi deschide perspective către un alt viitor. Aşadar, iubirea este matricea emoţională a unei noi entităţi colective şi solidare în doi, exprimată sub forma unui „noi" embrionar, arhetip al unui cuplu care se va prelungi sau nu sub forma in-stituţionalizată a căsătoriei sau chiar a liberei convieţuiri.

Trăirea

Trăirea este primul indiciu pe care-1 avem despre impactul unei interacţiuni, de la cea mai obişnuită pînă la cea mai intimă. Este suportul sau mijlocul de exprimare a ansamblului fenomenelor empatice fundamentale care intervin în crearea oricărui început de legătură. Ea se naşte din acea impresie primară, intuitivă şi aproape senzuală că celălalt este făcut din acelaşi „aluat" ca şi noi si din nevoia unei comunicări interpsihice.

Trăirea este mai mult legată de carnal, de legătura „de la corp la corp". Se înscrie în momentan, cu puncte de suspensie în contextualitatea une întîlniri si în discontinuitatea efemerului. Activată din exterior, ea îşi prelungeşte rădăcinile în trăirea corporală şi însumează reprezentările mentale imprimate de la începuturile relaţiilor. Se manifestă printr-o stare de bine sau de rău, bazată pe principul plăcere-durere, integrare-efracţie. Trăirile de plăcere şi de bucurie vor fi asimilate ca experienţe de bază si vor constitui baza sentimentului de siguranţă şi de încredere în sine, în vreme ce trăirile de neplăcere şi de durere vor săpa adevărate gropi psihice a căror amintire va fi păstrată integral de corpul emoţional traumatizat.

Oare o trăire de moment este resuscitarea unei trăiri originare? Oare ce prelungiri anunţă si deschide ea? Nimeni nu ştie cu adevărat. Există mereu posibilitatea ca evantaiul senzaţiei si a reacţiei să fie foarte larg, foarte puternic, atît de intens şi de viu, încît uneori suscită o adevărată beţie. Şi atunci trăirea este confundată cu un sentiment. Pentru că prin natura şi substanţa lor, după cum arată şi originea lor etimologică, trăirile se formează în jurul unui nucleu de experienţă comun, cel al unei simţiri în relaţie cu celălalt, cel puţin la început.

„Mă simţeam bine, plin de încredere, deschis, îmi doream ca ea să mă asculte, să fie cu mine. Ea a crezut că o iubeam, cînd eu doar mă simţeam bine cu ea."

„Îndată ce mă aflam în prezenţa lui, era ca si cum problemele mele dispăreau, tensiunile se dizolvau, mă cuprindea o stare de graţie, de încredere, îi căutam prezenţa, apropierea, dar nu mai mult, mă lăsam purtată de trăire. El mi-a zis că mă iubeşte. Apoi m-a considerat o cochetă, cînd i-am spus că eu nu am sentimente pentru el. M-am simţit puţin încolţită, în acea perioadă nu ştiam să fac diferenţa dintre sentimente şi relaţii."

Să învăţăm sa distingem între sentimente si trăiri

Tot flirtînd cu simţurile şi „simţirea", cu senzaţiile şi emoţiile, sentimentele şi trăirile le induc multora ideea unui complot înşelător, gata să întreţină iluzia simplistă pe care, din economie psihică, sîntem gata să o credem. De aici se naşte si se dezvoltă o confuzie frecventă si tenace, greu de demistifi-cat. Mulţi dintre noi numim sentiment ceea ce nu este decît o trăire pozitivă care apare într-o secvenţă aparte si strict conturată dintr-o relaţie. Spontaneitatea epidermică a unei trăiri intense şi importante pentru noi ne face uneori să credem că este vorba de un sentiment care la rîndul lui, este înscris mai durabil în fiecare fibră a noastră şi a cărui sevă ne străbate corpul în întregime. Dimpotrivă, nu întotdeauna este uşor să ne dăm seama cînd este vorba de un sentiment care trece drept manifestarea unui entuziasm de moment. Alteori deci, avem tendinţa să reducem la o simplă trăire un sentiment pe cale de a se naşte, care, sub această formă, ni se pare mai acceptabil, mai puţin periculos, şi care astfel îşi croieşte o primă trecere, înainte de a-şi găsi locul în noi şi de a se extinde pînă la a ne copleşi.

O altă piedică sursă a neînţelegerilor ţine tot de diferenţele individuale şi de pragul de toleranţă al fiecăruia dintre noi. Fiecare are universul său propriu de mituri şi credinţe, animat de o multitudine de mesaje, idei, reprezentări sau injoncţiuni care contribuie la definirea aptitudinilor sale, a gustului pentru plăcere, pentru bunăstare, pentru tandreţe sau fericire. Şi care delimitează deci regiunea sa de sensibilitate personală cu zone extreme de reacţie, adică acele puncte de plecare si fără de întoarcere de la care şi dincolo de care nu se mai poate accepta nici o negociere, acele puncte pe care este atît de important să le precizăm si să i le prezentăm celuilalt:

Îmi place să petrecem acest timp împreună si să facem aceste lucruri împreună. Mi-aş dori ca aşa ceva să se repete, dar nu cu orice preţ. Apreciez grija şi atitudinea ta prevenitoare, dar nu îmi voi asuma ceea ce simt că este nevoia ta de liniştire.

Unii se aprind ca un foc de paie în timp ce alţii îşi păstrează capul pe umeri. Ei vor fi mai circumspecţi, mai prudenţi, mai rezervaţi sau mai vigilenţi, fie din experienţă sau ca urmare a unor decepţii, în funcţie de aşteptările lor, de exigenţele^ sau de luciditatea lor în materie de relaţii.

în această privinţă, este de datoria noastră să învăţăm să punem în practică principiile de bază ale unei comunicări active, aşa cum sînt ele prezentate şi ilustrate în metoda ESPERE „Energie specifică pentru o ecologie relaţională esenţială". A se vedea si *Potir ne plus vivre sur Ia planete Tain (Pentru n nu mai* f n. *pe planeta Tficere)* şi *Une Vie â se dire (O Viaţă pentru a spune* Şi tot de datoria noastră este să ştim să recunoaştem şi să ascultăm în noi gama de trăiri cu formele lor multiple, să începem să le diferenţiem de sentimente, pentru a putea să le înţelegem mai bine paradoxurile şi complexităţile din viaţa de zi cu zi. Şi mai ales trebuie să înţelegem mai bine următoarea constatare, trăită de nenumărate ori de unul sau celălalt dintre partenerii unei relaţii de iubire.

„Degeaba am sentimente foarte puternice pentru cineva apropiat, degeaba îl iubesc, pentru că asta nu mă împiedică să simt în anumite momente o trăire negativă, neplăcută, disonantă, apăsătoare sau deconcertantă care mă dezechilibrează. Se poate să

fiu preocupat, să mă simt frustrat, tensionat, indispus, neliniştit sau angoasat cu cineva pe care-1 iubesc sau care mă iubeşte."

Dimpotrivă, mi se întîmplă uneori să încerc un sentiment superficial de afecţiune, de prietenie frivolă, veselă si glumeaţă pentru altcineva. Se poate chiar să mă simt dintr-o dată în largul meu cu un/o necunoscut/ă care mi se pare brusc simpatic/ă şi atunci am o dispoziţie sufletească pozitivă, mă simt cuprins de stări de abandon seren, de complicitate, de veselie... făr'ă să mă simt totuşi legat prin sentimente de iubire."

Aceste cîteva gînduri oferite cu titlul de repere nu fac decît să confirme că nu există nici o regulă, nici o reţetă în materie de trăiri si sentimente. Aceste precizări nu sînt însă suficiente pentru a scruta partea de mister inevitabil specific oricărui fenomen afectiv si relaţional, precum şi artei de a iubi. Orice sentiment rămîne prin natura sa în registrul creativităţii şi este în esenţă unic şi irepetabil. Atunci, cum să deosebim cu adevărat un sentiment de o trăire, dacă nu prin devenirea lor ulterioară? Şi cum să prezicem soarta fiecăruia, dacă nu prin a ne mulţumi să constatăm ce a devenit după aceea?

Ce s-a întîmplat cu adevărat în ziua aceea? Ce s-a întîmplat cu tine? Ştii? îţi aminteşti? Ce am surprins în această privire, în acest gest ambiguu, în această mişcare suspendată pentru o clipa? Ce am simţit în tine, în mine? Această trăire, abia mult mai tîrziu i-am înţeles calitatea, sensul exact, forma, întinderea, mizele şi posibilităţile.

Oare relaţia de iubire nu este tocmai acest viitor posibil nesigur care se întrevede uneori în anumite trăiri promiţătoare şi excepţionale a căror transformare în sentiment rămîne totuşi sub forma unui potenţial imprevizibil, la întretăierea a două traiectorii de viaţă în schimbare? La intersecţia a două elanuri pătimaşe sau în atracţia a două mişcări aflate una în căutarea celeilalte si care se recunosc în nemărginirea unui parcurs de viaţă? Ce curios este destinul unei întîlniri magice dintre două fiinţe! Ce miraculoasă este alchimia afinităţilor elective si intuitive, a trăirilor şi a sentimentelor oferite şi primite!

Dincolo de inexprimabil, de emoţie, de tulburare, de îndoială, de căutare, relaţia de iubire există atunci cînd:

- Schimbul se înfiripă în jurul înţelegerii, se bazează pe coabitarea armonioasă a sentimentelor si trăirilor autentice si pozitive care vibrează la unison.
- Această coabitare se face simultan şi armonios, într-o stabilitate şi o constanţă relativă, garanţie a unei oarecare durate întemeiată din acel moment nu pe voinţă sau con-strîngere, ci pe o necesitate internă născută din dorinţă.
- Ea poate fi trăită şi de o parte, şi de cealaltă într-o oarecare simetrie afectivă şi pe baza interacţiunilor pe care fiecare dintre parteneri le iniţiază sau le primeşte pe rînd.
- Ea se manifestă în cîmpul (cîntul) împărtăşirii, al reciprocităţii bazate pe încredere şi stimulare şi deci pe o mutua-litate fecundă şi creatoare, care astfel, din întîlnire în încîn-tare, din descoperire în co-naştere, se poate întări fără a se epuiza sau a se slăbi.
- *Sine* rimează cu *tine* şi fiecare se simte mai frumos, mai deschis şi mai complet, pentru că este un receptacul al sentimentelor celuilalt, cuprins de o trăire care îl ia si îl poartă către ce e mai bun din sine.

Pentru a te implica în relaţii interumane active,
trebuie să poţi demonstra un simţ al improvizaţiei
care să le dezvolte si să le dea un farmec inefabil,
care să-ţi dea curajul să continui...

Cap.8 Efemerul emoţiilor

Din efemerul unei emoţii se nasc adevăruri esenţiale, clipe de viaţă strălucitoare precum diamantele. Cred că specificitatea emoţiilor constă tocmai în fragilitatea lor! Ele pot apărea pe neaşteptate, printr-un tertip al relaţiei sau în prelungirea unei întîlniri, la chemarea unor semnale imperceptibile, trezite de mişcări abia simţite ale inimii.

Emoţii intense din viaţa mea

Viaţa mea este uneori presărată de emoţii sclipitoare precum oglinda unui lac de munte. Alteori, este încărcată, umbrită de emoţii multiple precum calea lactee pe un cer de vară, în acelaşi timp luminoasă si opacă.

Am simţit o emoţie de o intensitate incredibilă într-o primăvară la Amsterdam, cînd „am dat peste" floarea soarelui a lui Van Gogh. Am văzut mii de reproduceri ale acestui tablou pe cărţi poştale, dar de data aceea florile mi s-au părut luminoase, vii. Mi-au intrat în suflet. Un fel de vibraţie puternică mi-a străbătut tot corpul. Brusc am devenit mai real, mai deschis. Am înţeles că lumina putea vibra, respira, palpita în inima unei pînze, ca un izvor nesecat.

Nu am uitat niciodată această emoţie, această mişcare neaşteptată, născută din străfundurile fiinţei mele în explozia unei descoperiri. Cînd am văzut acest Van Gogh în Amsterdam, ochii mi s-au deschis pentru a vedea surîsul si veselia frumuseţii.

Pînă atunci credeam în gravitatea esteticului, în solemnitatea frumuseţii, în grandoarea reţinută a simţurilor, în acel moment le-am descoperit şi fanteziile, elanurile şi plăcerile. O emoţie nu durează, dar ea se imprimă în noi ca un germene. Lasă urme ascunse, chiar dacă noi credem uneori că am pierdut-o, rămîne ca un mic soare interior care ne poate lumina cenuşiul greutăţilor cotidiene. Ea devine un rîu subteran care alimentează, fără ştirea noastră, ce e mai bun în noi.

Specificul emoţiei este de a izbucni în cele mai imprevizibile momente ale existenţei: ne îmbrăţişează, ne sare de gît, ne captează privirea, găseşte energii ascunse care explodează deodată la suprafaţă, prelungindu-ne simţurile puţin către absolut.

Cînd ne întîlnim cu emoţia

Nu vom întîlni emoţia dacă pornim în căutarea ei; ne găseşte ea pe noi, ne surprinde, ni se alătură si ne trezeşte.

Emoţia atinge o fibră a cărei trezire va scoate la lumină sentimente adormite, senzaţii uitate, percepţii neaşteptate *si* le va însufleţi cu freamătul ei... Nu este uşor să descrii sau să exprimi o emoţie în limbajul cuvintelor. O exprimăm prin bucurie, tristeţe, uneori nostalgie, în străfundurile fiinţei noastre, sîntem conştienţi de fragilitatea unei emoţii, de goliciunea, de vremelnicia ei si în acelaşi timp de agresivitatea ei, cînd ne inundă. De aceea trebuie să acceptăm să ne lăsăm însoţiţi de ea, cît mai departe, cît mai profund, să ne lăsăm duşi de hula ei, să ne lăsăm înălţaţi şi amplificaţi de căldura ei, vrăjiţi de prezenţa ei.

Emoţia este un fir aurit care ne leagă de sensul ascuns al fiinţei şi existenţei noastre.

Emoţia a ca „sesam", ca o cheie care ne deschide drumul către ascunzişurile sensibilităţii noastre, către bogăţia unei ascultări nebănuite. Emoţia ne face să descoperim ceea ce nici noi nu ştiam că ştim, ne face să pătrundem în inimaginabil.

Intr-o zi i-am dat întîlnire Iubirii mele într-o cafenea. Am ajuns mai devreme şi am văzut intrînd o femeie şi un bărbat ceva mai în vîrstă decît mine. S-au aşezat la o masă alăturată, în faţa mea, fără să mă vadă, fiecare pierdut în privirea celuilalt. La un moment dat, femeia a făcut un gest neobişnuit, neaşteptat, într-un elan de tandreţe, o

dovadă de iubire: a atins obrazul bărbatului cu un gest uşor atît de delicat, 1-a privit atît de intens, că buza lui a început să tremure uşor. Am fost uimit să văd acea femeie oferind un gest atît de intens bărbatului iubit. Mi-a venit să plîng şi am hohotit pe tăcute dintr-un prea plin de fericire.

Seara mea a fost complet transformată. Am primit şi eu acest gest binecuvîntat ca pe un dar, o ofrandă neaşteptată. Cea pe care o aşteptam m-a găsit vesel, bun, „minunat" (după spusele ei), mulţumită acestui gest adresat de o necunoscută iubitului ei. Nu i-am revăzut niciodată, dar am rămas în lumina strălucitoare a acestei treziri timp de mai multe zile, graţie forţei, prezenţei, calităţii si strălucirii iubirii pe care am surprins-o în acel gest simplu şi în felul în care a fost primit. Am avut impresia că am devenit eu însumi mai sensibil, mai inteligent, parcă străbătut de raza acelui gest de iubire.

Emoţia este efemeră şi iraţională. Iraţională, în sensul că transcende total obiceiurile noastre şi ne învăluie.

Cînd sîntem deschişi primim cu naturaleţe o emoţie şi îi acordăm locul cuvenit.

Emoţia este un miracol care pătrunde în cotidian. Este minunea ce se naşte dintr-o dată pentru a ne purta către crearea şi reîmprospătarea neaşteptată a prezentului.

Emoţiile din copilărie au o forţă atît de aparte, sînt atît de puternice, încît seamănă cu valurile din adîncuri care ne ridică, ne poartă, ne copleşesc de trăiri înainte de a ne lăsa pe malurile cotidianului neschimbat. Păstrez nostalgia emoţiilor din copilărie cu sentimentul că nu le voi mai întîlni niciodată.

Specificul emoţiei unice este să lase o urmă, să depună în noi un sediment, un ferment care va putea renaşte şi reapărea la un moment dat, în cu totul alte circumstanţe.

Emoţia cea mai intensă din ultimii ani am trăit-o la Paris, în muzeul Picasso. Trecînd din sală în sală, am conştientizat incredibila creativitate a acestui om, înnoirile lui permanente.

De fiecare dată cînd iubea o femeie, îşi putea schimba total maniera de a picta. Spunem „un Picasso", dar de fapt ar trebui să spunem „mai mulţi Picasso". Da, acest om care a pictat vreme de peste 80 de ani a rămas de o inventivitate aproape neobosită. Inventivitate şi creativitate mereu stimulate de femeile pe care le-a întîlnit. Această vizită din sală în sală este întotdeauna ca un pelerinaj amoros pentru mine. De fiecare dată îmi provoacă o emoţie formată din acceptare, bucurie, plăcere. Un sentiment de mulţumire care îmi reaminteşte de fiecare dintre iubirile mele, de unicitatea fiecăreia, în timpul acestor vizite am impresia că mă apropii de omul Picasso. Nu ne-am întîlnit niciodată, ne desparte un întreg univers, şi totuşi am impresia că sîntem apropiaţi, că sînt mai prezent prin el. Revin asupra cuvîntului *prezent,* care traduce faptul că mă simt mai mult eu însumi: aceasta este calitatea unei emoţii.

Ne face să pătrundem mai adînc în acea parte de mister care însoţeşte orice viaţă. Emoţia, oricît de efemeră ar fi, ne permite să ne apropiem de divin, de zeul sau de zeii care există în noi, ne protejează sau ne trădează uneori. Rolul emoţiilor este să ne aducă puţin mai aproape, foarte aproape de descoperirea iubirii universale.

Nu e suficient ca soarele să se înalţe,
Mai trebuie să transformăm zorile
într-o nouă zi.

Cap.9 Simbolicul: de la ruptură la reabilitare

În toate etapele istoriei umanităţii, oamenii au simţit nevoia de a se căuta prin simboluri, în încercarea de a înţelege originea lumii si de a îmblînzi forţele nemărginitului şi ale incontrolabilului.

Despre originile rupturii cu simbolicul

Confruntat cu enigma creaţiei şi cu misterul vieţii, omul a creat mai întîi imagini cu rolul de punţi, de pasaje de trecere, mijloace de legătură sau curcubee de reprezentări lansate către realitate, pentru a colora univesul cu semnificaţii, fie ele şi imaginare. Fără de ele, spaţiul dintre interior şi exterior ar fi fost prea lipsit de sens, prea plin de spaime.

Pentru a nu se afla singur în faţa neantului şi a angoasei, omul a împînzit spaţiul cu încercări de explicare, ca răspuns la întrebările existenţiale ontologice pe care şi le punea. Presimţind prăpastia dintre realitate (aflată mereu în exterior) şi real (aflat mereu în interior), omul a urmat, în decursul istoriei sale, două direcţii importante al căror parcurs a fost trasat pornind de la opţiuni si alegeri fundamental diferite încă de la început.

Prima este cea care a dominat în lumea occidentală şi şi-a pus amprenta asupra modelelor noastre de gîndire pînă în prezent. Bazîndu-se pe cuceriri, pe apropriere, pe încercarea de a controla, de a acapara realitatea, această direcţie a fost plină de violenţe, întreruptă de rătăciri si presărată cu distrugeri, chiar dacă a condus la reuşite considerabile, precum controlul asupra formelor de energie, cucerirea spaţiului, revoluţionarea geneticii, transformarea materiei sau îmbunătăţirea stării de sănătate.

Cea de-a doua direcţie, axată mai mult pe cercetarea realului decît a realităţii, se bazează pe recunoaşterea acestui real, pe înţelegerea şi, într-o oarecare măsură, pe stăpînirea lui. Această abordare a luat uneori în considerare si imaginarul, care încerca să unească cele două drumuri. Aceasta a fost funcţia principală a miturilor, a artei si a simbolurilor.

Detaşarea de simboluri s-a făcut treptat, înainte de a se definitiva prin desimbolizarea obiectelor pe care o constatăm în zilele noastre. Acest parcurs evocat foarte schematic prefigurează două mari linii de ruptură în istoria omenirii.

Într-o primă fază, la această ruptură a contribuit apariţia filozofiei, care pretindea că explică lumea, descalificînd miturile transmise pînă atunci pe cale orală, prin diverse religii care încercau să explice fenomenele naturale şi umane. Naşterea filozofiei a contribuit la instaurarea unui mod de gîndire axat pe trimiterea permanentă la experienţă si raţiune, la polul opus gîndirii mitice şi practicilor religioase care exprimau capacitatea omului din acele vremuri de a se responsa-biliza în raport cu soarta sa.

Între cele două tipuri de gîndire s-a produs o ruptură, una fiind considerată mai evoluată decît cealaltă, numită cu dispreţ în zilele noastre „gîndire primitivă". Simbolicul a devenit apanajul marilor religii care şi-au apropriat instrumentele si practicile sale, pe care le-au secătuit, transformîndu-le în nişte fosile.

A doua linie de ruptură cu simbolicul a apărut la sfîrsitul evului mediu. Pînă atunci, simbolicul avea locul său în viaţa cotidiană. Omul putea fi în acelaşi timp „tehnician si alchimist, istoric si mitologist, om de ştiinţă si mistic", ne aminteşte cu multă justeţe Christiane Singer. (In Du bon usage des crises (Uzajul crizelor), ed. Albin Michel, colecţia „Es-paces Libres", 1997.)Youssef Chaine ne oferă de asemenea o bună ilustrare a acestui fenomen în filmul Destinul(Apărut în „Fetite Bibliotheque" a Cahiers du cinema, 1997.), care prezintă viaţa lui Averroes, acest filozof care era în acelaşi timp şi judecător, şi medic şi ale cărui scrieri vorbesc deopotrivă despre teologie, despre naturalism şi despre reţete culinare.

Gînditori precum Descartes sau Montaigne au contribuit la accentuarea diferenţei dintre spirit şi corp, si deci la dezvoltarea gîndirii logice raţionale care a dus la imperialismul ştiinţific şi tehnologic de astăzi. Dar nu trebuie să uităm, ne mai spune Christiane Singer, că Descartes purta încă amprenta acestor două lumi si că în noaptea iluminării sale i-a promis „Fecioarei Măria un pelerinaj pe care 1-a făcut doi ani mai tîrziu".

Funcţia si sensul general al simbolicului

La început, funcţia simbolurilor era de a ascunde adevărurile sacre de ochii profanilor, lăsînd în acelaşi timp să se vadă semne codate, un fel de chei pentru cei care ştiau să le citească. Astfel, cei care îşi dădeau osteneala puteau accede la o cunoaştere esenţială. Cunoaşterea sensibilă, subtilă, voalată face apel la meditaţia asupra simbolicului, pe de-o parte în relaţia dintre om şi natură, pe de altă parte pentru a încerca să reprezinte impalpabilul, inaccesibilul. Charles Baudelaire a simţit foarte bine acest acord intim pe care 1-a transpus în poezie:

Natura e un templu în care coloanele vii
Lasă uneori să le scape cuvinte confuze.
Omul trece printre ele, prin păduri de simboluri
Care îl observă cu priviri familiare.

În accepţiunea sa practică, symbolon era un semn de recunoaştere pentru persoane care fuseseră apropiate în momentul întîlnirii sau al relaţiei lor. Cînd două persoane se întîlneau — doi musafiri, două persoane pe cale să se despartă pentru mult timp, de exemplu, sau un creditor şi un debitor— alegeau un obiect anume, de ceramică, de lemn sau de metal, pe care îl rupeau în două bucăţi. Fiecare păstra cîte o bucată pentru ca mai tîrziu, unindu-le şi reconstituind obiectul iniţial, să poată astfel dovedi o relaţie, o apartenenţă, o legătură de ospitalitate sau de prietenie, sau chiar un angajament asumat.

Simbolul desparte şi reuneşte.(în *Dicţionar de simboluri,* Jean Chevalier şi Alain Gheerbrant, Editura Aramis, Bucureşti, 1994.) Isidor din Sevilla (c. 570-636) îl defineşte ca fiind „un semn care permite o recunoaştere". Din punct de vedere etimologic, simbolicul, care exprimă acţiunea de reunire, se opune diabolicului, care se concentrează asupra celei de separare. Simbolicul este de asemenea legat de cuvîntul „simptom", prin rădăcina *syn* (împreună), ceea ce îi permite Măriei Balmary(în *L'Homine nux statues: Freud ou lafaute cachec du pere (Omul cu statui: Freud sau greşeala ascunsa a tatălui),* ed. Grasset, reed. 1994.) să conchidă, la finalul unui studiu amănunţit: „Simptomul apare acolo unde lipseşte simbolul", ca si cum „simptomul ar fi un sub-simbol, o revenire prin intermediul hazardului a ceea ce nu a putut fi simbolizat".

Spre deosebire de alte obiecte care au valoare de semn, simbolul este un semnificant, iar sensul sau valoarea simbolică atribuită unui obiect sau altuia ţine de cel care îl conferă sau îl primeşte. Astfel, numeroase semne pot căpăta un sens aparte şi unic în istoria unei persoane şi în relaţia sa cu lumea. De anumite simboluri universale sîntem legaţi la un nivel profund sau arhetipal, dar fiecare îl va înţelege mai mult sau mai puţin superficial, în funcţie de propria luminare sau orbire, îi va găsi sau îi va acorda un sens personal, prin prisma propriilor valori şi credinţe.

Simbolul va fi deci, pornind de la un obiect, un semn care se va încadra într-un ansamblu, pentru a-i da unitate şi forţă, sprijinindu-se pe o funcţie de bază, cea de unificare interioară şi centralizare a energiilor, în însăşi esenţa sa, demersul de simbolizare, care constă în folosirea simbolurilor, ne permite să intrăm în legătură cu sacrul, si deci cu divinul care există în acelaşi timp în fiecare dintre noi şi în jurul tuturor.

Pentru o reabilitare a simbolicului

În ceea ce mă priveşte, eu mă voi mulţumi să denunţ ruptura cu simbolicul care există în prezent, fie că este vorba de relaţiile sociale sau de educaţie, în cursul dezvoltării omului, încă de cînd este copil, prezenţa simbolicului mi se pare vitală şi esenţială, pentru că reprezintă baza relaţiei copilului cu lumea. Fără ajutorul simbolurilor şi al simbolizării, acumularea de cunoştinţe şi capacitatea de socializare se reduc la manipulări senzoriale, motrice şi concrete care nu depăşesc datele imediate şi perceptibile de timp, spaţiu şi cauzalitate. Fără simbolic, gîndirea nu se poate detaşa de realitatea de care este legată, nu îşi atinge funcţia de reprezentare, adică de „nouă prezentare", care descrie accesul la viaţa interioară şi la scena imaginarului. Iar comportamentele nu vor fi decît o succesiune de manifestări necoordonate şi necoordonabile.

Vă chem pe fiecare dintre voi la o reconciliere cu simbolicul, mai cu seamă sub aspectul legăturii pe care acesta o întreţine cu limbajul şi comunicarea. Vă propun să-1 reintroduceţi în viaţa de zi cu zi, conferind din nou un sens ritualurilor sau reinventînd acele practici simbolice unice care deschid un spaţiu mai larg, mai profund pentru relaţiile fiecăruia cu ceilalţi si cu sine.

Drumul meu

Într-un fel eu sînt un copil al psihanalizei. Deşteptat de contribuţiile ei, refăcut în urma unui tratament si a altor demersuri asemănătoare, alimentat cu conceptele ei, am descoperit, ca oricare alt muritor, cu uimire, suferinţă şi uneori nelinişte, importanţa vieţii inconştiente şi deci prezenţa activă în mine a acestei instanţe a personalităţii mele. Am învăţat si am reţinut, timp de mai mulţi ani, că inconştientul îmi vorbea prin trei limbaje principale: visele, actele ratate şi lapsus-uri-le. Şi astfel am acceptat să le ascult, să stabilesc punţi de legătură între viaţa mea conştientă — cu logica şi aranjamentele sale — si harababura, furtunile şi năzdrăvăniile, ar trebui să adaug, din inconştientul meu.

Mi-a trebuit mult timp să înţeleg că în acest fel mă menţineam într-un fel de dependenţă, a se citi supunere faţă de inconştientul a cărui atotputernicie fantasmatică îmi servea în acelaşi timp de alibi — „inconştientul îmi joacă feste", îmi spuneam eu pentru a mă linişti — şi de rezervor de resurse inepuizabile, care îmi alimentau fantezia şi umorul (care, după cum ştie toată lumea, este cea mai politicoasă formă a disperării).

Această evoluţie a relaţiei mele cu inconştientul a trecut prin mai multe etape; în final am înţeles că era mai bine să închei un pact cu el.

Prin urmare, am trecut în primul rînd de la reprezentarea inconştientului ca un tiran periculos si ameninţător, ca un duşman în care nu aveam încredere, la cea a unui inconştient perceput ca binevoitor, apropiat, ca un fel de aliat, de ghid, de prieten, chiar de consilier, graţie lecturilor mele din C. G. Jung si alţii.

Apoi, la aproape 50 de ani, am ajuns să descopăr că dacă întreţineam o relaţie cu mine însumi, întreţineam automat şi o relaţie cu inconştientul meu. Din acest fapt am dedus că, dacă o relaţie are două extremităţi si dacă inconştientul meu îmi putea „vorbi", mi se putea adresa prin cele trei limbaje principale ale sale, la fel de bine puteam şi eu să-i vorbesc. Să-i trimit mesaje prin cele trei limbaje favorite ale mele şi care sînt la dispoziţia oricărei fiinţe umane: limbajul poetic, poveştile şi creaţia artistică, în care eu situez simbolizarea — în sensul de demers simbolic activ pe care 1-am dat acestui concept.* A se vedea „Â propos des symbolisations" („Despre simbolizare"), în *Tern du Ciel*, nr. 30, iunie-iulie 1995.Adică posibilitatea de a recurge la acte simbolice individuale, deliberate şi voluntare, si nu doar aleatorii sau imprevizibile.

Această descoperire, care porneşte de la ceva ce ar putea părea evident, a reprezentat o adevărată revoluţie relaţională în viaţa mea. Ea s-a dovedit a fi de o fecunditate uimitoare în relaţia cu trecutul, cu prezentul şi cu viitorul meu. Posibilitatea de a conversa astfel cu inconştientul meu m-a eliberat de multe îndoieli, incertitudini şi, se pare, de capcane în care uneori mă complăceam.

Această descoperire, care porneşte de la ceva ce ar putea părea evident, a reprezentat o adevărată revoluţie relaţională în viaţa mea. Ea s-a dovedit a fi de o fecunditate uimitoare în relaţia cu trecutul, cu prezentul şi cu viitorul meu. Posibilitatea de a conversa astfel cu inconştientul meu m-a eliberat de multe îndoieli, incertitudini şi, se pare, de capcane în care uneori mă complăceam.

Mai tîrziu am descoperit că unele aplicaţii ale simbolicului integrate în domeniul vieţii relaţionale şi al comunicării cotidiene deschideau un cîmp larg de posibilităţi. Şi, pe bună dreptate, un simbol poate fi un focalizator de energie formidabil. Ne poate permite să folosim din nou energii blocate, închistate în diferite straturi ale trecutului nostru, sau imobilizate în jurul unor situaţii neîncheiate sau al unor răni foarte vechi, sau deviate pe lîngă iluzii sau credinţe energofage. Atunci am avut sentimentul că am devenit eu însumi, în tot ce reprezintă persoana mea, mai „energogen" — adică într-o oarecare măsură nu numai consumator, dar şi creator şi distribuitor de energie.

O identificare accesibilă tuturor

Orice efort personal bazat între altele pe recurgerea la simboluri, care ne permite să accedem la o cunoaştere mai intimă a sinelui, orice formă de naştere pe care trebuie să o retrăim la diferite niveluri ale existenţei noastre se realizează sub forma unui proces pe care-l putem descrie ca pe o spirală ascendentă, descendentă şi centripetă. Această evoluţie/involuţie declanşează temeri, angoase si deci nesiguranţă. Cu cît urcăm mai sus pe această spirală, cu atît ne îndepărtăm de axa ei şi cu atît mai mult creşte riscul de a ne rătăci şi de a ne dezechilibra.

Dacă în materie de spiritualitate există destui maeştri, înţelepţi, ghizi sau instructori (eu prefer acest termen), se pare că astfel de maeştri, înţelepţi, ghizi sau instructori în relaţii interumane sînt foarte rari. Există numeroşi cercetători, „căutători" sau pelerini plecaţi la drum care, din nefericire pentru unii, cînd au descoperit o cale, un adevăr sau un ansamblu de legături au făcut greşeala de a le lua drept adevăruri de necontestat, definitive şi de a *se* transforma în profeţi, în ayatolahi ai comunicării.

Slăbiciunea si vulnerabilitatea, precum si bogăţia şi capacitatea de stimulare a cercetării în domeniul relaţiilor interumane vin din aceea că ea este eminamente pragmatică. Ea se poate imediat integra — şi tocmai acesta este obiectivul său principal, vocaţia sa majoră — într-o aplicare în cotidianul existenţei. Eficienţa sau aplicabilitatea ei sînt imediat supuse probei realităţii, în acest sens, acesta este un test de bază pentru anumite metode ale căror fundamente sau explicaţii teoretice ne fascinează, ai căror propovăduitori obţin un marc succes datorită puterii lor de convingere, dar care fie fac obiectul unor aplicaţii pe un teren extrem de restrîns, fie contribuie, prin modul în care sînt retransmise sau prin ramificaţiile lor, la perpetuarea unui sistem de schimburi care se dovedesc din ce în ce mai antirelaţionale.

În preocuparea de a-şi asigura perpetuarea, orice demers de formare în relaţiile interumane se orientează către două direcţii posibile: pe de o parte se poate reduce la simpla enunţare a unor constatări, convingeri şi credinţe pe bază de mărturii; pe de altă parte se poate transforma într-o metodologie cînd experienţele cu care se confruntă pot fi împărtăşite — nu doar la nivel de cunoştinţe si de aplicare, ci la nivelul existenţei, al creaţiei si al devenirii —, cînd ea se extinde sub formn unor propuneri, cînd se sprijină pe o practică perfectibilă, capabilă să se integreze într-o cercetare teoretică si o gîndire critică, care să-i testeze instrumentele, conceptele de bază si principiile fundamentale.

Pentru mine, punctul de referinţă rămîne integrarea simultană a unei practici, a unei etici şi a unei implicări în viaţa zilnică de familie, de cuplu, în învăţămînt şi în lumea profesională.

Fiecare dintre noi va trebui să se confrunte cu propriile descoperiri şi cu ecourile sau rezistenţele pe care ni le relevă aplicarea în cotidian a unei alte modalităţi de a comunica.

Sufletele noastre seamănă
cu locuri de pelerinaj:
deşi sîntem în pericolul de a fi distruşi,
nu vrem totuşi să ne exilăm!
ASSIA DJEBAR

Cap 10. Despre sincronicitate sau cînd hazardul nu se poate refugia în hazardul hazardurilor

Ca orice divinitate, hazardul are pretenţiile lui.
Are nevoie de temenele, închinarea la hazard
înseamnă să-i stai la dispoziţie, în permanenţă.
Cu toate simţurile treze, cele cinci cunoscute şi cele
necunoscute de lumea noastră imperfectă.
Pentru a nu-l rata dacă binevoieşte să treacă pe lîngă noi.
CHRISTIANE ROCHEFORT

Fiecare dintre noi a rămas într-o zi sau alta uimit sau perplex, a fost mişcat sau trezit, aţîţat sau chiar nedumerit de forţa unei coincidenţe, de întâlnirea surprinzătoare şi neaşteptată, uneori chiar explozivă a două evenimente, a două fenomene sau a două cuvinte care nu ar fi trebuit să se afle acolo, împreună, reunite în neprevăzutul realului.

Cari Gustav Jung a reflectat îndelung asupra fenomenului coincidenţelor care se manifestă prin apariţia imprevizibilă sau inopinată a unor gînduri, acte, fapte sau evenimente, sau prin repetiţia unor situaţii care, situîndu-se în planuri diferite ale realităţii, nu ar avea „nici un motiv" să se întîlnească şi nici nu există vreo probabilitate statistică să apară în acel moment şi în acel loc.

Caracteristica unei coincidenţe este să producă un sens sau o energie nouă care va permite o schimbare de perspectivă, va aduce o ascultare diferită, va orienta o întrebare, o reflecţie sau o căutare într-o direcţie nouă şi va arăta, dincolo de aparente, de posibilităţi şi de previziuni, aspecte nebănuite ale existentei. Maryse Legrand(Psiholog clinician, coautoare alături de Jacques Salome a acestor cugetări despre sincronicităţi.) a inventat un termen pe care eu îl consider foarte frumos pentru a desemna acest fenomen numit în mod normal sincronicitate: ECLIPSEE.

Ce este o *ECLIPSEE?*

E un fel de fenomen astrologie la nivelul spiritului uman, care apare uneori în universul imediat si tangibil al vieţii noastre. Este un fenomen banal, în sensul de obişnuit, curent. Altfel spus, un fenomen comun şi, după toate aparentele, mai frecvent, mai prezent şi poate chiar mai activ în viaţa de zi cu zi decît putem sau vrem noi să vedem.

„Era aproape de prînz, pregăteam masa, cînd mi-am amintit deodată că dimineaţă, către ora opt, auzisem cîinele lătrînd de mai multe ori, fără ca eu să reacţionez în vreun fel. De cîteva zile aşteptam un pachet important care urma să-mi fie trimis prin curier special şi toată dimineaţa bombănisem împotriva acestei întîrzieri. Deodată, auzind din nou cîinele lătrînd, am făcut o asociere cu lătratul de dimineaţă. Atunci am ieşit în grabă şi 1-am văzut pe mesagerul care trebuia să-mi aducă pachetul urcînd în maşină. Nu îl auzisem cînd sunase. Am alergat, iar cînd 1-am ajuns din urmă acesta mi-a spus că venise si dimineaţă, dar pentru că nu îi răspunsese nimeni cînd sunase, plecase. Dacă nu aş fi fost atent şi nu aş fi făcut legătura între cele două lătraturi, as fi aşteptat încă o zi pentru pachet”

Prin acest exemplu, vedem că revenirea amintirii de dimineaţă îi ascute simţurile pentru o ascultare diferită, care îi permite să asocieze lătraturile cu sosirea pachetului aşteptat şi cu necesitatea de a-1 primi.

Acest gen de fenomene, se pare, ne privesc pe fiecare dintre noi si nu doar o elită de iniţiaţi. E posibil ca unii dintre noi, care nu constituie totuşi o excepţie, aleşii, privilegiaţii sau norocoşii, să fie mai conştienţi sau mai deschişi în a le simţi, a le repera şi a le primi. Se spune despre ei că au intuiţie. Eu cred că aceştia sînt de fapt mai sensibili la ascultarea acestor mesaje infraverbale care circulă prin lume, pentru că îşi păstrează antenele întinse!

O ECLIPSEE ar fi deci o „uimitoare corespondenţă luminoasă dintre intuiţia noastră profundă şi sistemul energetic care ne înconjoară". Ea se înrudeşte cu ceea ce Jung a descris sub numele de sincronicitate sau cu ceea ce James Redfield(, *La Prophetie des Andes (Profeţia din Anzi),* 1994; *La Le(on de vie de la prophetie des Andes (Lecţia de viaţă a profeţiei din Anzi),* 1995; *La Dixieme Prophetie de la prophetie des Andes (A zecea profeţie a profeţiei din Anzi),* 1999, ed. Robert Laffont.) defineşte mai recent ca fiind coincidenţe semnificative, misterioase, neaşteptate sau nesperate. Noi propunem de asemenea sigla CIRIP pentru a denumi „Corespondenţa Imprevizibilă dintre Realitate şi Intuiţia noastră Profundă".

E ca si cum manifestarea unei ECLIPSEE ar decurge într-o oarecare măsură din activitatea unei antene din lobul drept lansată în direcţia universului apropiat sau îndepărtat, precum un radar relaţional vigilent permanent la pîndă, gata să capteze mişcarea infimă a vibraţiei care urcă din inima vieţii către inefabilul multiplelor sale limbaje. Şi aceasta pentru a ne permite să răspundem chemării interioare de transformare către ce e mai bun din noi înşine, să adunăm cele mai edificatoare informaţii necesare creşterii noastre si împlinirii destinului nostru personal, introducîndu-ne subtil în complitudinea divinităţii din care sîntem pe de-a întregul... parte componentă.

Pentru a fi receptivi la sincronicităţi

Rîndurile care urmează se referă la condiţiile în care pot surveni uneori în existenţa noastră aceste întîmplări măreţe, generoase sau nefericite, la natura acestor conjuncturi imprevizibile care ne surprind cînd se manifestă. Este o invitaţie la a înţelege mai bine sensul, dinamica şi dedesubturile acestor analogii miraculoase, ale acestor încarnări ale improbabilului în viaţa de zi cu zi, sub forma unui acord, a unei bunăvoinţe, a unei generozităţi, a unei binecuvîntări sau a unui avertisment care se ivesc uneori providenţial între o aşteptare şi un răspuns al vieţii, între o dorinţă şi un dar al existenţei... cu condiţia să fim suficient de deschişi, de liberi, de disponibili si pregătiţi să le percepem undele şi indiciile; cu condiţia să ştim să le captăm, să le primim şi să le integrăm în viaţa noastră, să le includem în bagajul nostru de experienţe. O femeie povesteşte:

„Nu o mai văzusem pe Helene, o prietenă foarte dragă, de 20 de ani, adică de la data terminării scolii, într-o zi, cînd m-am dus să-mi cumpăr un ruj, am auzit-o pe clienta din faţa mea cerînd «Rouge Baiser» (Sărut Roşu); imediat, imaginea Helenei mi-a apărut, în adolescenţă, trăsesem la sorţi care să-i ceară vînzătoarei acest faimos «Rouge Baiser», atît eram de timide. A doua zi după acest episod, am primit o scrisoare de la Helene în care mă anunţa că se întorcea din străinătate şi că trecea prin regiunea mea. Parcă făcîndu-mi din ochi complice m-a întrebat dacă mai foloseam «Rouge Baiser», menţionînd că ea folosea acum «Or-cuivre» de la X, adică exact nuanţa pe care o alesesem eu si pe care o foloseam de cîteva zile!"

Această suită de coincidenţe poate părea banală, chiar derizorie, poate trezi un interes anecdotic de moment sau poate duce la raţionalizări sau digresiuni care să-i arate inutilitatea. Dar la fel de bine putem considera că sincronicităţile evidenţiate de acest exemplu arată care este forţa unei energii, atunci cînd ea este legată de un gînd care călătoreşte în spaţiu şi timp cu destulă putere pentru a-şi lăsa amprenta asupra a doi indivizi despărţiţi de foarte mult timp.

Persoana care a povestit această întîmplare avea să ne spună mai apoi cu emoţie cît de importantă pentru viaţa ei fusese întîlnirea cu prietena din liceu: „datorită ei am dat de urma unui bărbat din trecutul meu şi astfel am pus capăt unei situaţii neîncheiate din viaţa mea care pînă atunci îmi provocase multă suferinţă."

Nu întotdeauna avem acces la impulsul iniţial, la mini-elementul declanşator care adesea serveşte de detonator sau de sesam miraculos si deschide calea unei succesiuni de evenimente care la rîndul lor, asemeni pieselor amestecate dintr-un puzzle, se vor aduna într-un tot unitar si vor căpăta sens.

Apariţia unei sincronicităţi, a unei ECLIPSEE ţine, fără îndoială, de o întîlnire fericită, la întretăierea cîmpurilor de forţe favorabile, dintre sistemul înconjurător si propria noastră disponibilitate. La un moment dat, cînd sîntem încărcaţi cu energie activă, putem reprezenta un punct de atracţie privilegiat pentru fluxul universal şi cosmic al energiilor aflate în mişcare. Calitatea prezenţei noastre în lume, în fiinţe şi în lucruri contează — trebuie să credem acest lucru — la fel cum contează şi substanţa din care este clădită intenţia noastră principală.

Dacă intenţia noastră a reuşit să se elibereze de judecăţi raţionaliste, de veleităţi voluntariste, dacă ea este cu adevărat profundă, cu alte cuvinte gravă, intensă, autentică, atunci cu siguranţă va atinge straturi în care lucrurile sînt mai concentrate şi unde ele vor primi acest plus de acurateţe şi de precizie care le direcţionează, în mod firesc, către esenţial. Şi atunci, intenţia noastră profundă este pătrunsă de o luciditate şi de o precizie ascuţite, capabile să primească şi, fără îndoială, să trimită în spaţiu semnale variate, impulsuri multiple si puternice prin densitatea sau prin forţa de deşteptare.

„Pe vremea cînd îmi căutam o locuinţă, am vizitat mai multe apartamente. Am găsit unul în care m-am simţit neobişnuit de bine. L-am ales imediat. Şase luni mai tîrziu am descoperit că bunica mea locuise chiar în acel apartament pe vremea cînd era copil, după ce am găsit într-un dulap numele ei gravat pe lemnul unui canat."

Receptivitatea noastră la semnale infraverbale sau la mesaje metamorfice (a se vedea lucrările lui Rupert Sheldrake.) are cu siguranţă un rost. Cînd ajungem la o oarecare maturitate, receptorii noştri subtili se echipează cu o atenţie şi o clarviziune care ne invită să recunoaştem, să identificăm, să deosebim si să prindem din zbor, din multitudinea de solicitări menite să ne distragă atenţia de la căutarea noastră, gîndul potrivit, imaginea semnificativă, cuvîntul adecvat, parfumul stimulant sau clipirea care aduce cu sine corespondenţa. Fiecare dintre aceste semne se oferă ca un ele-

ment-releu, ca un vector al acestei concordante fortuite si misterioase care, chiar dacă modifică uneori direcţia trasată a vieţii noastre, participă la unificarea fiinţei noastre.

Ivirea nesperată a neprevăzutului, deznodămîntul dorit al unei situaţii încurcate ne determină să facem anumite gesturi si să favorizăm inconştient întîlnirea sincronizată cu imposibilul.

„Eram căsătorită, aveam un amant si trebuia să dau dovadă de o creativitate incredibilă, de o energie şi de o perseverenţă neobosită pentru a inventa alibiuri, pretexte pentru a lipsi de acasă, pentru a putea să-1 întîlnesc. în lipsă de idei si la capătul resurselor, într-o zi am pretins că o prietenă din copilărie, Danielle, care nu mai dăduse nici un semn de viaţă de 18 ani, mă sunase si-mi spusese că voia să vorbească cu mine despre problemele ei personale înainte de a pleca în străinătate. Astfel, credeam eu, aveam un argument de fier pentru a petrece cu amantul cel puţin două ore. La întoarcere, soţul meu m-a primit foarte rece: în absenţa mea, faimoasa Danielle mă sunase spunînd că vrea să mă vadă de urgenţă. Se face că pe amantul meu îl cheamă Daniel, iar pe soţul Daniellei îl cheamă la fel ca pe soţul meu. în acea zi am înţeles că fusese „aranjat" ca soţul meu să afle de relaţia mea paralelă. Ceea ce se întîmplase si interpretarea pe care am dat-o mesajului mi-au dat curajul să pun capăt acestei situaţii.

Adesea prin intermediul unei atitudini de relaxare, de vid în aşteptare sau de încărcare cu energie orientată spre sine primim, interceptăm sau captăm mesajul care ne va da sentimentul unei corespondenţe cu dorinţe, gînduri si aspiraţii secrete şi tăcute; şi atunci se întîmplă ceea ce ar putea fi, aşa cum ar putea fi, în bărbatul sau femeia care sîntem.

Colette Victor, soţia faimosului explorator Paul-Emile Victor, povesteşte în cartea sa (Colette Victor, *Le Cceur du couple (Inima cuplului)*, ed. Robert Laffont, 1998) că soţul ei, materialist si ateu, a anun-ţat-o cu ceva timp înaintea morţii: „Plec în vînt şi probabil în neant. Dar dacă acest neant s-ar dovedi a f i o comoară, m-aş lupta cu forţele tenebrelor pentru a face să se audă o voce îmbogăţită de această experienţă nouă, pentru a vă transmite promisiunea pe care voi fi smuls-o tăcerii... Ca să ştiţi că dincolo e ceva, altceva." Si a continuat afirmînd cu tărie: „Dacă există ceva, am să găsesc un mijloc de a vă spune!"

Marina naţională i-a dat onorul, în momentul în care corpul lui a fost aruncat în mare, după dorinţa lui, pe albastrul imens al cerului fără nici o pată a apărut un nor gol de forma unei inimi perfecte.

Chiar si după atîţia ani, Colette Victor păstrează neatinsă emoţia trezită în ea de această viziune pe care ea a perceput-o ca fiind semnul promis de soţul ei.

Cînd jocul posibilităţilor nu este pîngărit de vreo contaminare sau parazitare, cînd relaxarea nu este nici o pierdere a limitelor, nici o prăbuşire a reperelor, cînd starea de gol nu este un vid scobit de lipsuri si cînd deschiderea către celălalt este sincer dezinteresată, atunci putem gusta aceste senzaţii uimitoare şi luminoase de a ne simţi reuniţi, copleşiţi si întregiţi prin aceste corespondenţe miraculoase.

Sînt sigur că există o legătură strînsă între sincronicităţi şi fidelităţile parentale, ca şi cum am avea în noi o memorie mai veche, mai profundă decît amintirile noastre omeneşti.

„După ce mi-am dat bacalaureatul, am fost asistentă socială timp de 20 de ani, deşi îmi doream să devin profesoară, în 1996, am obţinut un post de profesor de geriatrie. Mai tîr-ziu, la doi după ce am aflat de existenţa tatălui meu biologic (care nu era cel pe care îl credeam tatăl meu) şi apoi de moartea lui, am descoperit că era profesor de gerontologie. Ceea ce mi se pare incredibil este să constat astăzi cît de multe semne au fost presărate de-a lungul drumului meu, pe care nu am vrut sau nu am putut să le înţeleg pînă atunci. De exemplu, de fiecare dată cînd remarcam un lucru bun despre tatăl meu, deci despre soţul ei, mama mă întreba: «Ce te face să crezi că este tatăl tău?» Eu credeam că este geloasă şi că nu vrea decît să mă necăjească, aşa că de fiecare dată îi răspundeam: «Sînt sigură, sînt fiica lui preferată...» îl protejam si mă protejam si pe mine prin această afirmaţie. De atunci am desluşit mai bine maniera haotică în care mi-am condus viaţa. Am încercat totodată să fiu recunoscătoare si fidelă celui care fusese un tată bun pentru mine şi în acelaşi timp să mă leg de părintele meu necunoscut pe care 1-am regăsit şi 1-am întîlnit după ce am împlinit 48 de ani, prin intermediul unui angajament profesional."

Se pare că avem rezerve de amintiri, de imagini, de senzaţii adunate într-o bibliotecă imensă şi fiecare carte din această bibliotecă este un capitol din existenţa noastră. Uneori deschidem una si descoperim în ea ceva mai mult sens pentru viaţa noastră, răspunsuri la căutările noastre.

Sincronicităţile ne iniţiază într-o ordine deosebită a realului. Se pare că o învăţare clasică a socializării şi a comunicării nu ne poate familiariza cu această ordine a realităţii care nu se lasă stăpînită, ci doar îmblînzită. Nu există momente prielnice sau locuri ideale pentru a se preda cursuri de formare în acest cîmp de forte care ne proiectează în iraţional. Totuşi, orice ne poate servi drept pretext, ocazie sau oportunitate. Această iniţiere ţine mai mult de experienţa de viaţă, de starea de spirit, decît de registrul voinţei sau al acţiunii.

Ascultarea interioară, vigilenţa, conştientizările sînt cîteva dintre etapele acestei comuniuni. Este de datoria noastră să exersăm observarea acestor conexiuni care uneori sugerează — în ciuda nevoii noastre de raţionalizare — că două evenimente pot fi legate

conform unui principiu de cauzalitate complexă care ţine de forţe sau de energii superioare celor pe care le poate imagina logica noastră formală şi ale căror origini şi consecinţe ne scapă la o primă vedere. Este de datoria noastră să ne punem întrebări despre sensul evenimentelor din viaţa noastră, să cercetăm urmările şi să înţelegem corespondenţele care poate au fost în trecutul nostru şi care ne dirijează cursul vieţii.

„Bunica mea din partea mamei a aflat la 18 ani că soţul mamei ei, cel care îi fusese prezentat drept tată, nu era tatăl ei biologic. Mama mea s-a născut în afara căsătoriei şi a aflat acest lucru la 18 ani, cerînd certificatul de naştere. Eu însămi m-am născut la sase luni după ce tatăl meu s-a întors din captivitate în Germania. Varianta oficială a fost că m-am născut prematur. La 18 ani mi-am găsit tatăl biologic şi m-am împăcat cu trecutul meu. Şi fiica mea a fost concepută în afara căsătoriei şi nu şi-a văzut niciodată tatăl pînă la 18 ani, cînd şi-a început studiile de arhitectură si a descoperit că el avea aceeaşi meserie!"

Evenimentele si peripeţiile din istoria vieţii noastre reprezintă un cîmp larg de explorare si de experimentare a acestui tip de fenomene: ca şi cum prezentul ar pune la dispoziţia noastră şi ar aduna într-un loc accesibil principalele informaţii utile pentru maturizarea noastră; ca şi cum am fi chemaţi să ne ocupăm în sfîrşit şi la momentul potrivit de tot ce a rămas în umbră, nespus, ascuns, îndrăznind să facem efortul de *reunire*(Numesc *reunire* capacitatea de a apropia, de a lega între ele două registre diferite de fapte sau evenimente care astfel capătă sens.)

Fără a ceda tentaţiei unui fatalism umil sau unei atitudini pasive în faţa destinului prestabilit, viaţa de zi cu zi poate fi un maestru formidabil pentru cei care ştiu să accepte să se lase conduşi de mesajele, de semnele şi de revelaţiile sale. Prezentul, limpezit de trecut, poate deveni „dascălul" suprem pentru cei care ştiu să înveţe să rămînă constanţi si deschişi, ancoraţi şi maleabili, atenţi si disponibili pentru ceea ce este uimitor, neaşteptat, nesperat, pentru descoperirile, încîntările şi surprizele la care ne invită aventura vieţii.

O ECLIPSEE a apărut pe neaşteptate...

Pentru că lucrurile care trebuie să se întîmple în lume
sînt amestecate, f ară ordine precisă,
atingîndu-se unele de altele, cu toate evenimentele
universului, pînă cînd ajung în preajma
unui punct de atracţie,
în care pot în sfîrşit să se împlinească.
MĂRIA TERESA DI LASCIA

Cap.11 Cuvînt si exprimare

Într-o lungă perioadă a vieţii mele, nu aveam cuvinte ca să mă exprim. Nu ştiam că ele există, că sînt pe undeva disponibile, la îndemîna mea. Ignoram complet posibilitatea de a le folosi şi eu. Cuvintele, ca atîtea alte lucruri din lume care mă înconjurau, aparţineau *a priori* celorlalţi, le erau într-un fel rezervate. Era ca şi cum eu nu aveam acces la ele, nu aveam dreptul să mă apropii.

De la cuvintele celorlalţi...

Cuvinte aveam destule, dar ele nu îmi aparţineau, ci doar îmbrăcau poveştile pe care le spuneam. La şcoală, în pauze, eram inepuizabil, inventam foiletoane despre Cavalerul Alb, un cowboy invincibil, îmbrăcat în alb pe un cal alb. Un Robin al pădurilor americane, generos cu cei săraci, drept cu cei oropsiţi, devotat năpăstuiţilor vieţii Mi-am petrecut copilăria si am trecut de şcoala primară, cea mai grea, spunînd povesti la umbra platanului secular din curtea şcolii Lespinasse din cartierul Saint-Cyprien, cartierul săracilor, un ghetou veşnic inundat de apele ieşite din matcă ale fluviului Garonne, pe atunci murdar, maiestuos şi nemilos, care se despărţea în mii de rîuleţe înainte de a ajunge la Toulouse.

Eram un copil antisocial, pentru că orice încercare de comunicare şfîrşea brusc. Le răspundeam adulţilor bravînd cu o privire indignată şi insolentă care tăia în carne vie: „Asta nu e un răspuns!" Ridicam capul şi numai această mişcare şi acest aplomb li se părea de o insolentă si de o îndrăzneală inacceptabile. Nu aveau decît o grijă: să reducă la tăcere cît mai repede această trufie.

Şi astfel, primeam mesaje contradictorii. Introducerea se dorea a fi promiţătoare: „Vorbeşte, hai vorbeşte! Spune ce ai de spus!", dar tonul trăda nerăbdarea, marcată şi de o frază care nu făcea decît să o confirme: „Nu vrei să vorbeşti, foarte bine, atunci taci!"

Cîte drumuri nu am parcurs de atunci încoace! Cîte suferinţe eliberate, cîte tăceri sparte nu a trebuit să înfrunt pentru a trece de la „Taci!" la „Tu eşti ceea ce vorbeşti!", înainte de a-mi da seama, dar această descoperire a venit mult mai tîr-ziu, că nu era vorba doar despre a tăcea sau a vorbi, că doar a vorbi nu era suficient: trebuia şi să fiu înţeles! Să fii înţeles, amplificat şi asimilat pentru a putea în sfîrşit să înţeleg pentru mine ce voiam să spun.

Căci partea importantă nu este să spui, să exprimi, să arunci în afara ta, ci să te poţi înţelege în haosul, în labirintul de discursuri interioare, în meandrele unei afirmări dificile combinată în cazul meu cu nevoia de recunoaştere, de identificare.

...la cuvîntul bîlbîit

Si aşa am început să vorbesc despre mine în tăcere, devenind povestitor, apoi cititor. Pierdut într-o carte, nu mă mai săturam de remarci, de replici sau de digresiuni, împrumu-tînd fără pic de jenă expresiile mai multor protagonişti. Devenind celălalt.

Mi-am petrecut adolescenţa plutind pe fraze magice inventate de alţii, nu de mine.

În relaţiile de iubire a fost cumplit! „Vorbeste-mi, zi-mi ceva!", îmi cerea ea si această invitaţie simplă mă lua pe nepregătite, sporea golul din mine. Chiar şi cel mai neînsemnat cu-vinţel îmi scăpa, mă lăsa pierdut, stînjenit într-o tăcere tumultuoasă. Mă simţeam agresat, pentru că eram atît de dezarmat.

La maturitate, cînd tăcerea a devenit mai adîncă, mai sfî-sietoare, am început să scriu. Am scris în primul rînd pentru mama mea, care nu ştia să scrie prea bine şi care a descoperit lectura în cea de-a doua parte a vieţii ei, la pensie.

În familia mea s-a născut o legendă. Mama mea nu-şi cunoscuse mama si de cînd eram mic am visat că într-o bună zi o voi cunoaşte pe această femeie care nu putea fi decît o prinţesă care a uitat de copilul ei. îmi imaginam că aveam să-i aduc mamei în dar o mamă. Mă vedeam întorcîndu-mă într-o seară acasă, ţinînd de mînă o femeie uimită şi timidă pe care i-o prezentam mamei: „Mamă, iat-o pe mama..." Nu am gă-sit-o niciodată pe această femeie, dar o dată cu trecerea anilor mi-am inventat o bunică mitică, un izvor nesecat de metafore şi vorbe de duh pe care le presarăm prin cărţile mele şi pe care le citam la conferinţe, în stagiile pe care le ţineam: „Cum zicea bunica, partea rea în căutarea adevărului este că uneori îl găsim!"

Şi astfel, am dat viaţă unei părţi care lipsea din genealogia mea, organizînd si întărind bazele identităţii mele, confirmîn-du-mi în acelaşi timp o descoperire care s-a dovedit a fi valoroasă: cînd o situaţie este blocată sau închistată la nivelul realităţii, putem întotdeauna să o deblocăm printr-un demers simbolic.

M-am hrănit mult timp cu cuvinte: prin intermediul lor am crescut, am iubit şi am devenit mai complet, mai solid, mai însufleţit si legat, în sfîrşit, de o comunitate umană care mă accepta.

Astăzi, dincolo de cuvinte şi de exprimări, încerc să înţeleg semnele, să prelungesc aventura existenţei mele pînă la graniţele vieţii, în căutarea sensului, orizontul se dă înapoi, cerul se înalţă pentru a face loc posibilităţilor întîlnirii.

Si calea e atît de lungă
între cunoscutul de la care am plecat
către necunoscutul la care vrem să ajungem.
Si totuşi, este momentul marilor discursuri.
MARCEL MOREAU

Cap 12.Eroismul în cotidian

Eroismul în cotidian se manifestă, după cum arată şi expresia, zi de zi. Nu se desfăşoară sub forma unor fapte eroice expuse în public, ci mult mai prozaic, în tot felul de situaţii şi mai ales fără să iasă în evidenţă, în mici nimicuri, în jurul unor fapte uneori neînsemnate. Se trăieşte în anonimitate, atît în viaţa de familie, intimă, cît si în viaţa profesională şi socială.

Diferite forme de eroism în cotidian

Eroismul în cotidian corespunde unui anumit mod de a trăi în viaţa de zi cu zi. Este o formă de opoziţie fată de forţele constrîngătoare si rareori precizate sau denunţate ale terorismului relaţional care bîntuie, se impune si îşi lasă amprenta sub forme variate şi subtile sau izbucneşte în variantele sale violente, atît în relaţiile apropiate, intime, conjugale sau parentale, cît şi în contexte mai largi, în relaţiile profesionale sau sociale.

Terorismul relaţional izvorăşte din violenţa dorinţei celuilalt asupra noastră, precum si din violenţa temerilor sale... pe care va încerca să ni le transmită, să ni le impună lăsîndu-ne să credem că face ceea ce face pentru noi, cînd în realitate nu-şi vede decît propriul interes. Terorismul este întreţinut de violenţa dorinţei ca celălalt să-si dorească, pe care noi o lăsăm să se dezvolte în noi.

Mi se întîmplă adesea să susţin că de fapt copiilor nu le este frică de maşini sau de străini răuvoitori, ci de teama tatălui sau a mamei proiectată asupra maşinilor sau asupra străinilor răuvoitori. Să nu fiu înţeles greşit: nu spun că nu există un pericol real dacă aceştia traversează strada prin locurile nemarcate sau se confruntă cu violenţa dorinţei anumitor domni pentru copii, însă propunerea mea este să se vorbească pur şi simplu despre posibilitatea de a întîlni astfel de probleme.

Terorismul îşi arată colţii cînd cineva vrea să ne impună punctul său de vedere, modul său de a vedea lucrurile, felul său de a fi. Cînd cineva încearcă să ne atragă într-o acţiune în care noi nu ne recunoaştem.

Terorismul relaţional se alimentează din toate resursele afectivităţii — şi sînt inepuizabile —, din nevoia noastră puternică de a menţine raporturile de forţe în avantajul nostru, făcînd apel la culpabilizarea, devalorizarea sau descalificarea punctului de vedere al celuilalt.

Acest terorism este sprijinit de îndoiala si neîncrederea care se declanşează în noi în momentul în care el este folosit împotriva noastră sau în direcţia noastră. Ne determină să ezităm în privinţa valorilor, certitudinilor şi chiar a convingerilor noastre, sau pur şi simplu să punem sub semnul îndoielii termenii angajamentului luat. „Chiar am spus eu asta?"

Vom ajunge să ne întrebăm dacă am emis cu adevărat o părere sau alta sau dacă am afirmat: „Dar îţi promit că..." sau: „Eu am spus că...", într-atît celălalt va fi capabil să ne convingă de contrariul a ceea ce am spus sau credem că am spus sau am făcut, într-atît va încerca să ne demonstreze si să ne convingă că „nu credeam cu adevărat ce spuneam"!

În viaţa de zi cu zi e greu să lucrăm, să trăim sau pur şi simplu să intrăm în relaţie cu persoane care practică ceea ce eu numesc „minciuna sinceră". Anumite persoane pot fi de rea-credinţă cu o sinceritate uimitoare (şi uneori acea persoană pot fi chiar eu!).

Unul dintre semnalele care ne pot alerta este tonul vocii. Cineva vă vorbeşte, iar voi simţiţi că există un decalaj între ce spune şi ce arată că simte sau gîndeşte persoana respectivă. Aşa se întîmplă, de exemplu, în filmul Cercul poeţilor dispăruţi în scena în care tînărul student susţine că „a vorbit cu tatăl său", iar noi simţim că acesta nu a îndrăznit s-o facă. într-o atare situaţie, profesorul ar trebui să-şi poată afirma părerea, să spună ce simte sau cum vede situaţia, ceea ce nu face în scenariul filmului, lăsîndu-1 astfel pe adolescent să se confrunte cu inconfortul si singurătatea minciunii sale.

Cineva se va scuza în felul următor: „Nu am putut veni la petrecerea ta, am fost convins că era marţi seara." îi confirmaţi că i-aţi trimis invitaţia pentru luni, iar el insistă: „Ah, serios, chiar am crezut că e marţi!"

Atunci vă daţi seama că nu are nici un rost să-i argumentaţi sau să încercaţi să-i demonstraţi că aţi vorbit clar cu el. în ceea ce-1 priveşte, el crede sincer în minciuna lui, care de altfel pentru el nu este o minciună. Afirmaţia lui nu este o dovadă de rea-voinţă decît pentru mine, pornind de la ceea ce simt eu.

Şi a admite nu înseamnă nici a-1 acuza pe celălalt, nici a mă acuza pe mine. Nu îl pot trimite la reaua lui credinţă, pentru că el este pe deplin convins de minciuna lui. Fireşte, fie-care dintre noi trebuie să ne îndoim uneori de propriile certitudini. Trebuie să lăsăm cale liberă unei posibile confruntări. Trebuie să ne asumăm riscul unui schimb care să conţină în stare latentă o posibilă revizuire sau reajustare a poziţiilor noastre. Nu înseamnă însă că trebuie să încurajăm o formă de neîncredere meschină care se transformă adesea în comportamente de persecuţie. Cel mai potrivit ar fi să adoptăm o atitudine de toleranţă lucidă, vigilentă faţă de oscilaţiile de valori, faţă de capcanele angajamentelor luate, faţă de trădările scopurilor şi mijloacelor folosite sau faţă de confuzia dintre dorinţă şi proiect.

Terorismul relaţional practicat într-un mediu dat are o mare putere de a ne dezechilibra, de a ne face să şovăim, de a trezi în noi, dintr-o mişcare, îndoieli asupra propriilor noastre comportamente, cuvinte sau angajamente.

Eroismul în cotidian înseamnă nu o atitudine defensivă sau de respingere, ci dimpotrivă, un comportament de afirmare, de adoptare senină a unei poziţii. El se va baza pe capacitatea de afirmare pornind de la experienţa personală si se va manifesta prin posibilitatea de a avea încredere în propria trăire.

Cred căţi-am spus asta, cred că am adoptat această poziţie. Cred că am promis la ora 18, şi nu la 14!

Eroismul în cotidian înseamnă să fiu capabil să mă redefi-nesc, să-mi reafirm poziţia, să-mi susţin punctul de vedere fără a mă lăsa purtat de definiţia pe care mi-o dă celălalt.

Alteori se poate să mă las furat cu bună ştiinţă de propriile mele capcane, de propriile „minciuni sincere", în asemenea condiţii, eroismul în cotidian ar consta în a observa conflictul interior, în a lua cunoştinţă de noul raport de forţe, născut din percepţiile mele contradictorii, în a-mi recunoaşte problema şi a accepta că mă pot înşela. Ar însemna să-mi

dau seama că am evaluat greşit consecinţele deciziei mele, că mi-am asumat mai mult decît pot face, că mi-am depăşit resursele sau mijloacele reale.

E important să recunoaştem si să acceptăm că uneori ne lăsăm furaţi de propriul entuziasm, de avîntul sau de dorinţele proprii, că riscăm să ne lăsăm antrenaţi dincolo de limitele sau de posibilităţile noastre reale.

Să recunoaştem astfel, simplu si modest, nu ca o fugă de responsabilitate, că ne-am supraestimat resursele, că vorbele au depăşit gîndul si să îndrăznim să spunem:

E adevărat, nu este tocmai ceea ce am vrut să spun. Cred că m-a luat gura pe dinainte si am spus mai mult decît intenţionam.

Anglo-saxonii sînt adesea capabili să se întoarcă asupra lor înşile, să accepte să-şi schimbe afirmaţiile cînd descoperă că acestea nu sînt fondate. Ei sînt mult mai dispuşi să îşi re-definească poziţia, să adopte o altă atitudine.

O astfel de atitudine este mai greu de conceput în Franţa, unde raporturile de forţe sînt accentuate de o agresivitate latentă care încearcă să se exprime nu în faţa celuilalt, ci contra celuilalt. De asemenea, este dificilă si pentru anumite personalităţi care se agaţă de poziţiile şi certitudinile lor, cărora li se pare aproape imposibil să admită că poate s-au înşelat, care simt nevoia să arunce responsabilitatea asupra celorlalţi pentru a păstra un minim de coerenţă, fie şi numai de faţadă. Eroismul în cotidian se manifestă prin două poziţii relaţionale extrem de simple şi totuşi adesea dificil de menţinut.

Prima presupune riscul de a spune *da.* A doua, pe cel de a îndrăzni uneori să spunem *nu.*

Orice relaţie viabilă se va organiza în jurul acestor două poziţii relaţionale:

- asumarea riscului de a spune da, de a se angaja, adică de a merge mai departe;
- asumarea riscului de a refuza, nu prin opoziţie cu celălalt, ci printr-o poziţie de afirmare.

Intr-o comunicare activă, vor exista numeroase situaţii în care va intra în acţiune eroismul din cotidian. Aceste acţiuni si poziţionări necesită multă energie, dar respectul de sine si respectul pentru celălalt ne vor ajuta să mergem mai departe.

Eroismul în cotidian nu constă în a se indigna sau a-1 denunţa pe celălalt, ci în a exprima insuportabilul, inacceptabilul, în a renunţa la micile laşităţi către care sîntem foarte adesea antrenaţi, în ciuda voinţei noastre, din comoditate sau din pasivitate.

A nu spune nimic, a nu face nimic echivalează uneori cu a fi chezaş prostiei, răutăţii sau violenţei. A tăcea înseamnă a lăsa mai mult spaţiu, chiar dacă nu sîntem de acord în mod expres, uşurinţei şi mediocrităţii care triumfă adesea.

Eroismul în cotidian înseamnă să ne reconfirmăm respectul de sine, înseamnă să ne regăsim la nivelul fidelităţilor noastre profunde, pentru a ne lua angajamentele esenţiale.

Eroismul în cotidian nu implică întotdeauna curaj, dar cere vigilenţă, luciditate si mai ales coerenţă. Mulţi dintre noi nu mai avem la dispoziţie decît forţa sau slăbiciunea cuvîntu-lui nostru, garanţia privirii noastre, strălucirea unei certitudini sau pur şi simplu verticalitatea unei poziţionări clare şi corecte, pentru a ne exprima.

Trăim într-o lume în care certitudinile ne scapă, în care adevărurile se contrazic, se anulează sau se risipesc mai repede decît capacitatea noastră de a le chestiona, de a le integra, de a le dezvolta sau prelungi.

Eroismul în cotidian ne cere o ascultare liberă. El devine imaginea pe care o oferim. Se manifestă printr-un cuvînt care îndrăzneşte să se exprime, chiar si atunci cînd deranjează, cînd pare deplasat faţă de obiceiurile înrădăcinate, faţă de cîrdăşia ipocrită a circumstanţelor.

Eroismul în cotidian declanşează violenţe împotriva celui care-1 practică. Eroul anonim, cel mai comun, îşi asumă riscul de a fi considerat original, atipic, anormal sau chiar nebun. Va naşte proteste, va fi judecat, respins, va fi un adevărat ecran pentru proiecţiile negative.

Eroismul în cotidian nu constă în negarea de sine, în sacrificiul de sine, si nici măcar în adaptarea prin compromisuri, pentru că mult prea adesea compromisul e la un pas de compromitere în domeniul angajamentelor vitale sau al întrebărilor fundamentale. Dimpotrivă, eroismul în cotidian constă în a se defini, a-si conferi o identitate prin diferenţiere, în unicitate, prin a da seamă de sine.

Cînd eram copil, adesea visam cu ochii deschişi un vis care mai apoi s-a repetat de sute de ori. în acest vis, eu eram un erou anonim care nu ezita în plină iarnă să sară într-un rîu îngheţat pentru a salva o femeie împreună cu copilul ei, care erau pe punctul de a se îneca, într-o altă variantă a acestui vis, eu sfidam flăcările unui incendiu enorm pentru a salva doi, trei, uneori patru copii care ar fi murit dacă nu apăream eu în mod miraculos, dacă nu ar fi fost curajul meu extraordinar. Si astfel, toată tinereţea mea am trăit aventurile unui erou nerecunoscut, intransigenţa neabătută a unui cavaler cu inima curată, pierdut într-o epocă a violenţei, a minciunii si a haosului.

Cred că şi după ce am crescut am păstrat cîteva sechele ale acestor aspiraţii către eroism. Se pare că ele s-au orientat către viaţa mea profesională, în angajamentele mele sociale, în militantismul pentru o lume mai dreaptă, mai umană, în participarea la activităţi de ajutorare sau de susţinere a celor mai năpăstuiţi. Uneori, ele s-au dovedit a fi în contradicţie flagrantă cu propriile mele nevoi, cu aspiraţiile mele profunde. De unde a fost nevoie, în toamna vieţii mele, de cîteva reajustări dureroase.

Mult mai tîrziu am înţeles cu adevărat în ce măsură viaţa de zi cu zi implică eroism, curaj şi riscuri pentru a rămîne fidel mie însumi, angajamentelor luate sau pur şi simplu pentru a încerca să fiu constant, adică să menţin un acord între ceea ce simt si ceea ce trăiesc, între ceea ce spun si ceea ce fac. La fel ca mulţi alţi eroi nedescoperiti, fiecare dintre noi se poate confrunta cu alegeri dificile în situaţiile cele mai banale, cele mai derizorii sau cele mai dramatice ale vieţii sale.

Eşecurile si poziţionările eroului din cotidian

Mi s-a întîmplat uneori să mă îndoiesc de normalitatea mea, să cred că eram prea exigent, prea dificil în relaţiile mele apropiate, că ar fi trebuit să dau dovadă de mai multă răbdare, de mai multă bunăvoinţă sau înţelegere faţă de ceea ce mi se părea inacceptabil, si în acelaşi timp eram terorizat la gîn-dul că era atît de simplu să las totul să curgă, să renunţ. E adevărat că cele mai mari dificultăţi apar în viaţa de zi cu zi, în nenumăratele acte care trebuie precizate de fiecare dată, care trebuie marcate, pentru a evita rutina comodităţii, a acelui: „Vom mai vedea...", a lui „Asta e!"

Nu, nimic nu există pur si simplu, nimic nu vine de la sine. Este de datoria noastră să ne opunem greutăţii evidenţei, să rezistăm legilor universale ale gravitaţiei care ne împing spre comoditatea efortului minim.

Cel mai greu este să nu te laşi antrenat de presiunea celor apropiaţi, care aprobă, lasă să treacă, confirmă dominantele sistemului relaţional la care s-a ajuns. Nu contaţi niciodată pe înţelegerea celuilalt în privinţa schimbării: „Oricum nu se poate schimba nimic, ei sînt aşa dintotdeauna."

Un medic mi-a fixat o consultaţie la ora 18, dar m-a primit şi consultat la ora 19.45. Atunci, la momentul plăţii, am îndrăznit să-i spun:

„În mod normal eu sînt plătit cu 55 de franci pe oră. Vă plătesc diferenţa pînă la 85 de franci, cît reprezintă onorariul dumneavoastră, şi cei 55 de franci pe care i-am pierdut aşteptîndu-vă, pentru că aveam o programare fixată, ceea ce înseamnă, din punctul meu de vedere, că dumneavoastră v-aţi angajat să mă primiţi, iar eu să fiu liber la acea oră. înţeleg că nu puteţi fi prezent la fix, dar o oră si trei sferturi mi se pare excesiv, dacă nu chiar abuziv, în orice caz, această amînare depăşeşte ceea ce eu pot considera o întîrziere acceptabilă. Dacă accept principiul că dumneavoastră vă cîştigaţi pîinea din suferinţa mea, nu înseamnă că accept să v-o cîştigaţi cu timpul vieţii mele."

Eram foarte palizi şi unul si celălalt, eu poate mai stînjenit de această nouă afirmare a mea. Dar pentru mine era important să arăt că timpul meu trebuie respectat, că are valoare, că este recunoscut. Era de datoria mea să-1 fac respectat şi să nu permit nimănui să dispună de el, pentru că îmi revine sarcina de a găsi mijloacele prin care să fac să fie respectat ceea ce consider eu important, dacă este cazul.

Afirmarea — adică autodefinirea, adoptarea unei poziţii, clarificarea locului deţinut, a rolului, a mijloacelor, a posibilităţilor sau a limitelor într-o situaţie de interacţiune cu altcineva — mi s-a părut unul dintre actele cele mai necesare, mai salutare si mai esenţiale, dar si unul dintre cele mai dificile, mai angoasante, pentru ca apar numeroase întrebări periculoase, printre care cea mai des întîlnită este: „Am dreptul să spun asta? Oare nu cumva are dreptate?"

Acest gen de întrebări este ipocrit şi periculos, pentru că deplasează miza pe un teren periferic, care nu are nimic de-a face cu problema centrală legată de afirmarea de sine. Prin definiţie, potenţialul de afirmare se află în fiecare dintre noi si fiecare este propriul judecător în această privinţă, fiecare este singurul care poate decide.

în nici un caz nu este vorba despre drepturi. Sau, dacă ne imaginăm o declaraţie a drepturilor şi obligaţiilor omului relaţional, în cel mai bun caz am putea considera aceasta ca pe o datorie, în sensul unei nevoi vitale de a ajunge la existenţă. Dati-mi voie să vă reamintesc că „a exista" înseamnă „a ieşi din". A exista în plan relaţional înseamnă a ieşi din definirea sinelui pe care celălalt încearcă să ne-o impună, cu diplomaţie şi uneori cu multă... dragoste sau interes.

„Ştiu că pot conta pe tine cît voi fi plecată, sper să nu mă dezamăgeşti..."

„Ştii bine că din cauza sănătăţii tale ar fi mai bine să practici o meserie calmă şi stabilă. Ar trebui să faci nişte cursuri de administraţie, aşa măcar ai avea dreptul la o pensie asigurată..."

„Ar trebui să vă gîndiţi la copii şi să vă luaţi măsuri de siguranţă. Ar trebui să-i cereţi partenerului să-i recunoască!"

„Oare sînt o mamă denaturată dacă nu impun această recunoaştere?"

„Oare sînt inconştient cînd găsesc într-un supermarket din oraşul meu iaurturi expirate de zece zile si le scot din raion pentru ca alţii să nu se păcălească, în vreme ce şeful de raion intervine brusc şi îmi spune cu o voce din ce în ce mai violentă: «Lăsaţi-le acolo, puneţi-le la loc»? Eu luam iaurturile pe care el se grăbea să le pună la loc. M-a salvat intervenţia responsabilului care a pronunţat cuvintele magice: «Nu faceţi scandal, luaţi iaurturile din rafturi!»"

„Oare sînt anormal pentru că m-am hotărît să organizez concursul «cel mai nefericit client Peugeot» cu un premiu de 10 000 de franci, dat fiind că nu reuşeam să îmi susţin în faţa reprezentantului local dreptul... de a avea o maşină care să meargă în a şasea lună de garanţie, şi nu o avalanşă de reparaţii care aproape îmi dublau costul maşinii?"

„Oare sînt naiv, infantil sau inconştient cînd îmi asum riscul unui proces cu un organizator de conferinţe pentru că am denunţat nerespectarea unui angajament prin creşterea cu 15 franci a preţului maxim pe care convenisem să-1 cerem publicului?"

Cîtă energie trebuie să mobilizăm, cîtă forţă şi constanţă, pentru a menţine respectul faţă de noi înşine, pentru a nu ne mai lăsa definiţi de ceilalţi, pentru a ne afirma ca unici, pentru a ne păstra integritatea!

Tuturor eroilor nerecunoscuţi din viaţa de zi cu zi, vă dedic acest capitol nu ca pe o medalie postumă, ci ca pe schiţa unei carte de viaţă.

Atîtea mici victorii împotriva ignoranţei, a cetii, a tăcerii ostile a lumii.
NANCY HUSTON

Cap. 13 Riscurile şi obstacolele în calea schimbării

Orice încercare de schimbare personală comportă riscuri, mai ales riscul de a destabiliza poziţii de echilibru sau de homeostază(în fiziologie,homeostaza desemnează stabilizarea, la nivelul organismelor vii, a unor constante de bază. Termenul a trecut în vocabularul teoriei sistemelor.) atinse în aria relaţiilor apropiate — conjugale, familiale sau profesionale. Nesiguranţa declanşată de o perspectivă nouă, comportamente neobişnuite, un alt mod de a trăi vor trezi, dincolo de primele uimiri, uneori năucitoare, nelinişte, neîncredere si confuzie. Cu reacţii care se pot dovedi excesive, care pot răni, de tipul: „Ai înnebunit... Te-ai lăsat îmbrobodită... Cred că ai intrat în vreo sectă... Nu ştii ce spui..."

Cu desfăşurarea, în mediul familial, a unui arsenal de atitudini, aluzii, ameninţări, reproşuri sau presiuni care vor să-1 facă să se răzgîndească pe cel care se hotărăşte să se schimbe. Şi toate aceste forţe şi eforturi vor fi mobilizate de cei din jur pentru a încerca să regăsească, cu orice preţ, echilibrul atins înainte de criza declanşată de aceste încercări de schimbare, un echilibru perceput pînă atunci ca satisfăcător sau cel puţin sigur. Astfel, orice demers de schimbare în domeniul relaţiilor interumane va reactiva o recrudescenţă a comportamentelor şi atitudinilor antirelaţionale la cei care pretind că ne iubesc sau ne vor binele.

Comportamente antirelaţionale

Numesc conduită antirelaţională de bază suita de comportamente prin care încercăm să-1 definim pe celălalt în speranţa că el va corespunde cu ceea ce am vrea noi să fie.

Iată cîteva dintre acestea, care au un rezultat garantat în încercarea de a-1 influenţa pe celălalt sau de a-1 atrage în dorinţa noastră.

Practicarea relatiei-claxon

Constă în a vorbi despre celălalt si nu cu celălalt: „Ar trebui să te gîndeşti mai mult la mine decît la tine."

Emiterea de judecăţi de valoare la adresa celuilalt

Această atitudine îi permite celui care vorbeşte să ţină la distanţă repercusiunile si implicarea directă: „Eşti chiar un egoist, n-ai nici un pic de conştiinţă morală..."

„Ar trebui să cauţi ajutor, biata mea fetiţă!", poate spune un tată căruia copilul său devenit adult îi transmite:

În această cutiuţă îţi înapoiez (demers de simbolizare) toate violenţele pe care le-am primit de la tine and eram mică!

Sau:

„Cum? Te hotărăşti deodată să te respecţi, după 15 ani de căsătorie, si vrei să divorţezi! Asta-i culmea! Nu mai divorţezi cînd ai copii. Faci concesii, compromisuri. Nu te mulţumeşti să-ţi satisfaci micile tale plăceri intime. Uită-te la mine si la tatăl tău! Crezi că as mai fi cu el după 35 de ani de căsnicie dacă nu as fi făcut eforturi? Mereu am crezut că eşti egoistă, dar nici chiar în asemenea măsură! Mă dezamăgeşti profund!"

Culpabilizarea

Este tot o conduită antirelaţională, ca si cea care încearcă să declanşeze şi să întreţină în celălalt culpabilizarea, mustrările de conştiinţă: „De cînd ai început această formare nu mai eşti acelaşi! Mama ta este neliniştită, nu mai doarme noaptea, i-a revenit starea de hipertensiune şi medicul a insistat şi ne-a reamintit că trebuie să evităm orice şoc

emoţional, să nu o contrazicem. Cred că ai putea totuşi să faci un mic efort să vii să ne vezi mai des, decît să-ţi umpli week-end-urile cu aceste stagii, chipurile pentru a-ţi îmbunătăţi relaţiile interumane! Cînd vedem ce ai devenit, ne întrebăm oare ce te face să-ţi pierzi banii si timpul în felul acesta!"

Ameninţări şi presiuni

Includ aici toate acele comportamente antirelationale care conţin ameninţări, respingeri, presiuni diverse folosite pentru a obţine o marginalizare sau o izolare:

„Cînd am îndrăznit să-mi exprim entuziasmul faţă de filmul *Podurile din Madison County* de Clint Eastwood, partenerul meu a ţipat: «Da, vrei să vezi un film care face apologia adulterului şi care prezintă o femeie de 50 de ani îndrăgostită de un bărbat de vîrsta ei! îţi place chestia asta şi vrei să mă faci să cred că e un model de viaţă conjugală pentru că în final rămîne cu soţul ei!» Am încercat să-i explic cît de mult m-a emoţionat această iubire reflectată cu atîta talent de Meryl Streep într-un film atît de aproape de oameni. Şi în ce măsură această pasiune fusese un catalizator si o revelaţie care după 20 de ani a putut să bulverseze si să transforme concepţia de viaţă a celor doi copii ai eroinei deveniţi adulţi... N-a mers nimic. Mă simţeam aproape vinovată pentru că îmi plăcea un film atît de minunat, mă simţea, o femeie de nimic pentru că îmi doream să-1 revăd cu el!"

Riscul de marginalizare si de respingere

Această reacţie se întîlneşte adesea la cineva apropiat sau într-un grup ai cărui membri nu vor să reflecteze asupra lor însile, nu vor să se întrebe ce anume din ei îi face să încerce să-1 identifice pe celălalt cu „eroul negativ"... Este adevărat că e foarte greu să te întrebi de faţă cu celălalt ce nu-ţi convine la schimbarea acestuia:

Oare ce este atins în mine, ce este răsturnat de punctul de vedere, de dorinţa sau de noile atitudini ale partenerului meu faţă de mine?

Pe lîngă aceasta, este vorba si despre toate readaptările, toate rearanjările cerute de noutate, de neprevăzut:

„Cînd soţul meu s-a întors de la un seminar despre relaţiile părinte-copil, nu 1-am mai recunoscut, îmi arăta atîtea gesturi de tandreţe, o atenţie atît de neobişnuită, o disponibilitate atît de neaşteptată, încît m-am îngrijorat, credeam că s-a îndrăgostit de moderatoare. Vorbea cu atîta ardoare despre ea, încît am rămas blocată. Seara i-am aruncat plină de răutate: «N-ai decît să te întorci la ea dacă tot e în stare să înţeleagă atît de bine nişte copii care nu sînt ai ei!»"

Riscurile violenţei psihice

Uneori aria de reactivitate care este lezată în persoana de alături sau într-o fiinţă apropiată prin schimbarea sau deşteptarea celui care început o terapie sau o formare în relaţii inter-umane este atît de sensibilă sau vulnerabilă, atît de tulburată sau cuprinsă de rezonanţe arhaice, încît pragul de toleranţă va exploda, declanşînd anumite treceri la fapte precum: violenţe verbale şi fizice, restricţii de autonomie, constrîngeri represive în privinţa banilor, a libertăţii de mişcare, controlul obsesiv al actelor obişnuite, al faptelor neutre, al cuvintelor răstălmăcite, al corespondenţei sau telefoanelor.

Astăzi, mai ales femeile se schimbă, îndrăznesc să-şi exploreze — cu rezerve, dar şi cu vitalitate, luciditate, libertate, entuziasm şi veselie — universul lor de posibilităţi. Ele încearcă să iasă dintr-un sistem relaţional periculos şi pervers, bazat pe control si menţinerea în dependenţă, întreţinut de secole de toate marile structuri sociale si culturale. Un sistem în care unul — mai ales dacă se află în posesia unei puteri, a unei forţe sau a unui mijloc de presiune — încearcă să-1 definească pe celălalt.

In domeniul relaţiilor interumane, adulţii nu se mulţumesc să aibă dorinţe în privinţa copiilor lor („Mi-aş dori cu adevărat să urmezi cursuri de pian..."); ei întreţin în deplină legalitate una dintre dorinţele cele mai teroriste şi mai violente ca impact — dorinţa ca celălalt să-şi dorească:

„Mi-aş dori să îţi placă să cînţi la pian!"

„Mi-ar plăcea ca o dată pentru totdeauna să o iubeşti pe sora ta mai mică şi să-ţi placă supa de morcovi."

„Vreau să încetezi să o mai vezi pe fata asta care nu este de condiţia noastră. Ai face mai bine să ieşi mai des cu Ma-rie-Therese, care cel puţin a primit o bună educaţie!"

Această dorinţă mult prea adesea autoritară asupra celuilalt se regăseşte încetăţenită în numeroase relaţii de cuplu:

„Nu numai că te doresc, dar îmi doresc şi ca tu să mă doreşti (în mod spontan)!"

„Am chef să merg la cinema şi vreau ca tu să mă însoţeşti! De altfel, au trecut 15 zile de cînd nu am mai ieşit!"

Certitudinea evidentă, alimentată de sinceritatea noastră mai presus de orice, că ştim mai bine decît celălalt ce e mai bun pentru el ne face să gîndim în locul lui si să decidem de bună credinţă... în locul lui!

Aceste convingeri ţin loc de alibi pentru numeroase justificări potrivit cărora, dacă iubim pe cineva, aceasta ne dă dreptul şi chiar ne obligă să îl împiedicăm să se rătăcească, să-şi facă rău, implicîndu-se în ceva despre care noi credem că este rău sau nefast pentru el!

„Ştiu că greşeşti renunţînd la învăţămînt, o să regreţi într-o bună zi. Nu se poate să renunţi chiar aşa la cariera ta ca să te dedici meditaţiei si yoga!"

„Toţi aceşti bani pierduţi, risipiţi care nu fac decît să-1 îmbogăţească pe psihanalistul tău. Cred că se distrează pe cinste văzînd că te duci de trei ori pe săptămînă ca să-i vorbeşti cîteva minute... Sînt sigur că nici măcar nu te ascultă!"

Persoanele apropiate sînt gata să apese cu toată greutatea afecţiunii, a iubirii sau a bunăvoinţei lor pentru a împiedica fiinţa iubită să se rătăcească pe o cale care, chiar dacă li se pare în acord cu ceea ce a devenit aceasta sau cu ce simt în ea, se dovedeşte a fi inacceptabilă pentru cei care pretind „că ştiu toate astea de mult", „că nu se lasă păcăliţi!" şi mai ales „că nu au nevoie de aşa ceva!"

Represiunea imaginară poate fi cumplită. Se va revărsa, subtilă sau violentă, asupra celui care are o altă viziune de viitor, care se arată pregătit pentru a renunţa la un drum prea bătătorit, pentru a se angaja în necunoscutul unei schimbări. E ca şi cum spectrul inacceptabilului ar ameninţa la simplul gînd sau la perspectiva că celălalt ar putea deveni mai înfloritor, mai viu, mai fericit!

Bineînţeles, există întotdeauna teama sinceră, uneori justificată si legitimă, a celor din jur cărora le este frică de spălarea creierului, de acapararea de către o sectă, de influenţa unui guru asupra unui prieten, asupra propriului copil sau asupra partenerului iubit.

Vigilenţa celor din jur, dacă trebuie să rămînă fermă, concretă si activă, trebuie să fie de asemenea deschisă către confruntare, schimb sau împărtăşire.

Dar uneori este o misiune dificilă si delicată să foloseşti această vigilenţă a familiei sau a anturajului, plină de iubire si de bune intenţii, în spiritul respectului pentru cel sau cea pe care pretinde că o protejează. Cînd această vigilenţă ia forma interferenţei sau a violării intimităţii, ea riscă de multe ori să deterioreze relaţiile.

Pentru că orice schimbare în relaţiile interumane nu se bazează numai pe o nouă ştiinţă sau pe o nouă ştiinţă de a face, ci trece prin experienţa intimă a unei ştiinţe de a fi si de a deveni. Este o experienţă dificilă şi un drum dureros, haotic, presărat cu îndoieli şi entuziasm pentru a ajunge la o nouă naştere.

Încântarea exagerată a unor „iniţiaţi" faţă de schimbare, faţă de descoperirile care-i uimesc este prost primită, greu tolerată de cei apropiaţi care nu văd în aceasta

decît un foc de paie şi o încercare puţin prea aprinsă de a face un prozelitism care nu pică foarte bine.

Teama de schimbare există în fiecare dintre noi. Există atît în cel care se schimbă, cît şi în cel care se simte ameninţat de schimbare.

În cel care se schimbă, nevoia de a fi aprobat, confirmat este mereu în aşteptare. Teama de a fi respins sau de a nu fi iubit este mereu vie şi prezentă, dar dorinţa de a-1 convinge de validitatea demersului său este cel mai adesea un obstacol serios în calea împărtăşirii şi ascultării celuilalt.

Obstacolele în calea schimbării

În cel care se agaţă de convingerile sale, de vechile obiceiuri, teama cea mai tenace şi mai profundă este că riscă astfel să descopere goliciunea, deşertăciunea sau incoerenţele propriei existenţe.

Să ne dăm seama că am trecut pe lîngă esenţial, pe lîngă extraordinar, pe lîngă cîteva momente de fericire de-a lungul unei vieţi întregi de devotament, de muncă, de sacrificii sau suferinţă este un risc insuportabil pe care puţini dintre noi sîntem gata să ni-1 imaginăm şi să-1 trăim.

Schimbarea celuilalt, cînd îmi arată propria lipsă de schimbare, mi se pare inacceptabilă.

Astfel se poate explica escaladarea brutală a unor violenţe verbale şi chiar fizice:

„Soţul meu nu mai suporta studiile mele şi, dincolo de acestea, întîlnirile şi relaţiile în care mă implicam cu entuziasm, în dimineaţa unui examen important, mi-a luat actele, cheile de la maşină, închipuindu-şi, cred, că astfel nu mă voi mai putea deplasa. Eram năucită, complet stupefiată de impertinenţa gestului său, văzîndu-1 demn, serios, teribil de sincer şi auzindu-1 înşirînd cuvinte dintr-o altă epocă, din alte vremuri, în timp ce bloca uşa: «îţi interzic să ieşi. S-a terminat cu studiile tale!» M-am închis în camera mea, apoi m-am ho-tărît să ies totuşi. Sărind pe geam, mi-am rupt rochia. Am plîns tot drumul în taxi pînă la facultate... Ceva de demult se rupea în mine si în acelaşi timp o forţă nouă îşi făcea loc. Relaţia mea cu el se rupea în sfîrşit, fără speranţă! A fost o criză cumplită care ameninţa să ne despartă definitiv. Cîţiva ani mai tîrziu, a reuşit să-mi mărturisească ce mult s-a urît pentru că făcuse acel gest. Recunoştea totuşi că nu reuşise să se abţină si că m-ar fi lovit dacă aş fi încercat să trec de uşa pe care o bara cu corpul lui..."

Transferul sentimentelor

Un alt comportament antirelaţional, mai subtil, constă în faptul că celălalt încearcă să transfere asupra lui sentimentele noastre sau, invers, noi încercăm să transferăm asupra noastră sentimentele celuilalt:

„Credeam că soţul meu era atît de nefericit dacă nu mă mulam după dorinţele lui încît renunţam la ale mele pentru a-i diminua suferinţa."

„Cînd mama mi-a mărturisit panica soţiei mele care i se confesase cu indignare: «Sper că nu are totuşi de gînd să lipsească un week-end pe lună pentru această formare în sofro-logie!», mi-am anulat înscrierea. Din cauza reacţiei am renunţat la ceea ce credeam eu că îi provoacă durere. Mi-au trebuit apoi doi ani pentru a-mi regăsi forţa şi curajul de a persevera în acest proiect care era totuşi important pentru mine."

Transferînd asupra noastră suferinţa manifestată de celălalt, luînd asupra noastră temerile, durerea sau confuzia acestuia, lăsăm resursele noastre să se risipească într-o hemoragie, ba mai mult, permitem ca energiile noastre să se consume.

În primele etape ale demersului, îndrăzneala de a se defini, de a se afirma, de a se respecta nu este lipsită de riscuri şi conflicte.

Curajul de a adopta o poziţie în concordanţă directă şi în acord cu o trăire profundă presupune că acceptăm riscul de a ne diferenţia, de a ieşi din simbioză, de a intra într-un conflict dacă acesta se dovedeşte a fi necesar.

Riscurile majore ale oricărei încercări de schimbare se dovedesc a fi lipsa aprobării, a susţinerii şi, dimpotrivă, descalificarea si respingerea; dar dincolo de aceste întîmplări neprevăzute, într-o a doua fază, ne aşteaptă speranţa de a ajunge la o stare de mai bine alimentată si stimulată de relaţii mai însufleţite şi mai creatoare cu cei apropiaţi.

Oare nu trebuie să fim mai întîi respinşi pentru a deveni noi înşine?
HENRI BAUCHAU

Cap. 14 Metoda ESPERE: cadru de referinţă pentru o posibilă schimbare concretă

Cînd ajungem să conştientizăm că trăim într-un sistem relaţional care în cea mai mare parte a timpului pune accent pe registrul funcţional si utilitar al schimburilor si proslăveşte dimensiunea ideologică ascunsă a relaţiilor(pe baza credinţelor şi mitologiilor care, puse în practică, se dovedesc a fi constrângătoare şi prea puţin viabile) în detrimentul dimensiunilor interpersonale şi intrapersonale, ne dăm seama că trăim în esenţă în reţele în care domină comunicarea de consum, bazată pe circulaţia informaţiei, în detrimentul registrelor — mai puţin evidente şi totuşi mai importante — care prefigurează aria comunicării relaţionale.

Numesc comunicare relaţională acea comunicare ce se alimentează din capacitatea reală de a pune în comun diferenţe şi complementarităţi, care se bazează pe posibilitatea deliberată de a avea curajul să ne confruntăm în mod lucid, prin adoptarea unor poziţii clare, în vederea unei dezvoltări mai bune a fiecărui participant la un schimb.

Sistemul SAPPE

Sistemul SAPPE(S de la *sourd* [surd], A de la *aveugle* [orb], P de la *pervers* [pervers] P de la *pernideux* [periculos] E de la *mergetii'ore* [consumator de energie].)se distinge prin cinci practici dominante din comunicarea noastră de zi cu zi:

- injoncţiunea,
- devalorizarea sau descalificarea,
- ameninţarea sau şantajul,
- culpabilizarea sau refuzul de asumare a responsabilităţii,
- întreţinerea unor raporturi de forţă de tipul domina-tor-dominat.

Acceptînd să nu mai participăm la sistemul SAPPE, ne revine sarcina de a dezvolta mai multe tipuri de responsabilităţi:

- Responsabilitatea de conştiinţă, care constă în a detecta cum mă comport eu cînd sînt confruntat cu sistemul SAPPE al celor din jur, şi va fi urmată de responsabilitatea de implicare.
- Responsabilitatea de implicare, care constă în a nu perpetua acest sistem prin felul meu de a trăi şi de a comunica cu cei din jur.
- Responsabilitatea de acţiune, care se va organiza în jurul capacităţii mele de a pune în practică şi a transmite un alt mod de comunicare, care să pornească de la metoda ESPERE(„Energie Specifică Pentru o Ecologie Relaţională Esenţială.")

Trecerea de la un sistem relaţional care ne-a condus ani de-a rîndul, care s-a impregnat în toate schimburile si care stă la baza marilor reţele din sfera educaţiei si a socialului în sens mai larg (sănătate, justiţie, economie) pare si chiar se dovedeşte a fi la început o misiune nebunească şi titanică. Pentru că punerea în practică a noilor referinţe relaţionale va declanşa numaidecît tulburarea anturajului imediat. O formă de intoleranţă care riscă să se manifeste prin respingeri, agresiuni, atitudini de denigrare sau pur si

simplu prin marginalizare şi reintegrare, care banalizează specificitatea metodei ESPERE, sufocînd posibilitatea unui schimb şi asimilînd-o unor practici sau referinţe deja cunoscute.

La început, parcă sînt întrunite toate condiţiile pentru ca o schimbare individuală să rămînă strict delimitată şi izolată, ca să nu poată influenţa structurile deja existente.

Schimbarea personală răspunde unei aspiraţii care ne împinge dincolo de noi, de modelele noastre obişnuite. Schimbarea la nivel instituţional este rezultatul unei presiuni sau al unei schimbări în raporturile de forţă stabilite.

Ceea ce ne împinge către o schimbare personală este în primul rînd suferinţa, disconfortul, insatisfacţia faţă de noi înşine. Demersurile încep după o criză personală, conjugală sau familială, după o ruptură, după o pierdere sau o separare. Energiile blocate pînă atunci se eliberează şi devin mai receptive faţă de o viaţă mai bună.

Schimbarea instituţională pare să ţină de alte mize si de alte dinamici. Poate fi declanşată de o deplasare sau modificare a dinamicii raporturilor de forţe chiar în interiorul funcţiilor sau posturilor-cheie ale instituţiei, de o schimbare ideologică, un scandal care să scoată în evidenţă discrepanţa prea mare dintre scopurile propuse şi metodele folosite sau „decalajul dintre virtuţile predicate şi practicile reale"(Pierre Bourdieu, Contre-feux (Replici), colecţia „1998)

Schimbarea instituţională se naşte rareori din dorinţa de a căuta o cale mai bună pentru a echilibra resursele instituţiei şi pe cele ale angajaţilor. Instituţiile secretă patologii care risipesc resursele, determină incoerenţe între mijloacele folosite şi scopurile urmărite sau anunţate şi contribuie la împietrirea structurii în ansamblu.

Introducerea unei noi abordări precum metoda ESPERE va întîmpina rezistenţă şi va fi respinsă categoric la nivel instituţional, chiar dacă indivizii ar putea adera la ea în particular.

Tabelul şi textul care urmează ne permit să stabilim cîteva repere pentru a arăta trecerea de la sistemul SAPPE la metoda ESPERE si propun o manieră de a vedea spirala schimbării personale.

Spirala schimbării

Imaginea unei spirale este în mod obişnuit folosită pentru a arăta traiectoria schimbării care ar fi rezultatul deplasărilor şi oscilaţiilor pe două direcţii, orizontală si verticală, cu formarea, între ele, a unei mişcări de buclă, în termeni de progres sau alteori de regres, în universul schimbării personale, derularea acestei evoluţii pe plan orizontal se trasează pornind de la paşii pe care îi facem în lateral sau într-o parte a realităţii; este ceea ce numim de obicei a da înapoi sau a lua distanţă.

în cadrul metodei ESPERE, aceşti paşi în lateral sînt înlesniţi de toate referinţele si propunerile care ajută în efortul de diferenţiere (de exemplu, a nu se confunda subiectul cu obiectul, persoana care vorbeşte cu acţiunile sau cuvintele sale), de orice referinţă care permite trecerea de la reacţie la relaţie.

Răsucirea spiralei se face sub impulsul trezirilor de conştiinţă, al declicurilor, al tuturor informaţiilor care ne transformă, operînd o diferenţă importantă în maniera noastră de a vedea şi de a gîndi; prin soluţiile pe care le găsim pentru tensiunile, presiunile, contradicţiile pe care am ajuns să le trăim în cursul vieţii şi pe care le vom rezolva sub forma unor alegeri, adoptînd anumite poziţii sau luîndu-ne anumite angajamente, prin întorsăturile, virajele sau bifurcaţiile prin care trecem uneori.

Toate reperele propuse de metoda ESPERE şi schematizate în tabelul de mai sus, toate mijloacele care contribuie la îmbunătăţirea relaţiei şi a comunicării cu sine vor avea aici rolul de a fluidiza, de a face mai suplă si de a însufleţi curba buclei.

DE LA SISTEMUL SAPPE LA METODA *ESPERE:* CÎTEVA REPERE FUNDAMENTALE

PRACTICI CURENTE ALE SISTEMULUI *SAPPE*	ALTĂ CALE DE A FI	MIJOALCE DE FOLOSIT
A vorbi *despre* celălalt în locul lui.	A vorbi *cu* celălalt.	Eu vorbesc despre mine. Folosesc „eu".
A rămîne la „noi" şi la nivel de generalităţi.	A personaliza schimbul	Eu mărturisesc. Mă implic.
A se lăsa definit.	Ase poziţiona. A *se* afirma.	îndrăznesc să mă diferenţiez, să fiu ceea ce sînt.
A anticipa şi a gîndi în locul celuilalt.	A-l invita pe celălalt să se exprime.	îmi exprim trăirea şi cererile.
A vrea să treci la fapte *pentru* celălalt sau în locul lui, pentru binele lui.	A accepta să treci la fapte *împreună cu* celălalt sau chiar a-1 lăsa pe celălalt să acţioneze.	Descopăr că orice relaţie are două capete. Eu sînt responsabil de capătul meu.
A reacţiona prin opoziţie sau prin supunere.	A valoriza apoziţia.	Refuz polemica. Renunţ la a fi aprobat.
A recurge la sentimente ca argumente de salvare.	A face diferenţa între sentimente si relaţii.	îndrept schimbul spre mizele relaţiei.
A rămîne concentrat pe temeri şi a le întreţine.	A recunoaşte dorinţa care se ascunde în spatele oricărei temeri.	îmi asum riscul de a-mi asculta dorinţele (ceea *ce* nu înseamnă neapărat să le satisfac).
A cultiva victimizarea şi ajutorul/asistenţa sau acuzaţia.	A-şi asuma responsabilitatea propriilor acte şi angajamente.	Conştientizez că sînt coautor al tuturor relaţiilor mele.
A confunda persoana cu comportamentul său.	A face diferenţa dintre o persoană şi actele sale.	Caut sensul comportamentelor mele.
A căuta să suprimi simptomele şi comportamentele atipice.	Dincolo de cauze, a înţelege simptomele ca limbaje în sine.	Ascult, mă concentrez asupra celuilalt pentru a-i permite să înţeleagă ce spune.

Mişcarea descendentă a spiralei se va forma din cauza paşilor înapoi pe care îi vom face, a rezistentelor de care ne vom lovi, a încercărilor la care vom fi supuşi, precum si a efortului de aprofundare pe care îl vom face.

In sfîrşit, spirala va lua o turnură ascendentă propulsată de diferite salturi de conştiinţă pe care trebuie să le facem în registrele multiple ale realului.

După cum arată si tabelul de mai sus, pentru a nu mai menţine sistemul SAPPE, trebuie să ne oferim mijloacele practice şi concrete, transpuse în acte, alegeri şi angajamente din viaţa relaţională zilnică, pentru a face unul dintre aceste salturi care ne vor permite să trecem peste modul de reacţie pe bază de cantitate la un fel de a fi bazat pe calitate.

SISTEMUL *SAPPE*	METODA *ESPERE*
Comunicare de consum, bazată pe multiplicarea reţelelor de comunicaţie şi pe creşterea densităţii informaţiei.	Comunicare relaţională care pune pe primul plan împărtăşirea, punerea în comun si exprimarea.
Atitudini reactive şi infantilizante de tipul cerinţelor: — Totul sau nimic. — Pe principiul „sau, sau", între tensiune şi excitare/descărcare	Atitudini care favorizează maturizarea, pornind de la afirmaţii clare, care se bazează pe poziţii variate şi nuanţate.
Tendinţă de a pune mai mult preţ pe acţiune şi înclinaţie spre posesivitate şi satisfacţia de a avea.	Accederea la existenţa adevărată şi la posibilitatea de a propune o prezenţă şi o ascultare de calitate.
Acumulare de cunoştinţe şi de experienţă.	Dezvoltarea artei de a fi, a artei de a crea şi a artei de a deveni.

Putem deţine cunoaşterea universală,
si totuşi vom reveni mereu la acelaşi lucru: practica.
întoarcerea acasă si aplicarea pas cu pas
a ceea ce ştim, atît cît este necesar,
cît mai mult timp sau pentru totdeauna.
CLARISSA PINKOLA ESTES

Cap 15.Carta unei bune coexistente cu sine sau cum să fii un mai bun partener pentru tine însuţi

1. Pot descoperi la orice vîrstă că sînt parte activă din tot ce mi se întîmplă.

2. Pot învăţa să nu mă complac în acuzaţii la adresa celuilalt sau în autoacuzaţii pentru tot ce mi se întîmplă în viaţă.

3. Dacă de la celălalt, de la ceilalţi sau din mediul înconjurător îmi parvine un eveniment, un cuvînt sau un act care reprezintă o violenţă pentru mine, îmi pot identifica trăirea si o pot înapoia celui care mi-a trimis-o, atunci cînd ceea ce mi-a trimis el nu îmi face bine

4. Dacă de la celălalt, de la ceilalţi sau din mediul înconjurător îmi parvine un eveniment, un cuvînt sau un act pe care le pot primi ca pe nişte cadouri sau ca pe o mulţumire, îmi revine misiunea de a le accepta şi de a le da curs în interior. Libertatea mea interioară va fi cu atît mai mare, iar aceasta îmi va confirma resursele, îmi va împrospăta şi-mi va amplifica energiile. Este responsabilitatea mea să le fac să strălucească si să contribui astfel la alimentarea spaţiului vieţii mele cu mai multă iubire.

5. De fiecare dată cînd îmi asum riscul de a adopta o poziţie, de a mă afirma, respectîndu-mă, îmi asum riscul de a fi diferit. Şi prin aceasta pot atinge anumite sensibilităţi, pot contrazice anumite convingeri, pot pierde aprobarea sau girul celor din jur. Pot învăţa să mă împac cu singurătatea mea.

6. îndrăznind să adresez cereri directe si deschise, accept în acelaşi timp să nu controlez răspunsul celuilalt, îmi asum deci riscul si libertatea de a primi acest răspuns, fie el pozitiv sau negativ.

7. Trecînd de la reacţie la relaţie, îmi cresc posibilităţile de schimb.

8. Sprijinindu-mă pe cîteva instrumente capabile să favorizeze comunicarea (eşarfa, vizualizarea, simbolizarea) şi aplicînd cîteva reguli de igienă relaţională, devin mai coerent şi mai constant, pentru a dezvolta relaţii creative, îmi alimentez astfel dorinţa de viaţă din mine. Vezi pagina 147.

9. îmi dezvolt si-mi măresc autonomia şi libertatea de fiecare dată cînd învăţ să am grijă de propriile mele dorinţe sau sentimente, fără a i le impune celuilalt.

10. Dacă nu mai confund vinovăţia, culpabilizarea (care vine de la celălalt) şi autoculpabilizarea, mă ancorez mai bine în realitate şi, de asemenea, propun o legătură mai puţin parazitară, mai puţin apăsătoare şi mai puţin proiectivă asupra celuilalt.

11. Capacitatea de a-mi menţine orientarea va depinde de rigoarea mea în a nu mă lăsa poluat de relaţii energofage (consumatoare de energie). Dar va depinde si de deschiderea mea către a primi relaţiile energogene (creatoare de energie).

12. Dacă accept să descopăr că orice schimbare personală are un preţ pe care trebuie să-1 plătim, sub aspectul exigenţelor, al rigorii, al renunţărilor, al separării, al rupturii, mă voi apropia mai profund de divinul care există în mine şi voi confirma dimensiunea spirituală cu care coexist.

Cea mai rea singurătate nu este cînd eşti singur,
ci cînd eşti un prost tovarăş... pentru tine însuţi

Cap.16. Darurile vieţii

Violenţele, situaţiile negative, dificultăţile întîlnite pe drumurile vieţii noastre par să lase în spiritul nostru, în memoria, în corpul nostru sau în trecutul nostru mai multe urme decît evenimentele fericite pe care le-am trăit.

Ele se depun în goluri, ca nişte falii, deschid insuficienţe sau dau la iveală lipsuri. Se înscriu ca răni, ca pagini şifonate sau rupte din povestea vieţii noastre pe care ne grăbim să le întoarcem, să le punem deoparte, să le uităm.

E ca şi cum planul nostru de conştiinţă ar fi înfundat în-tr-o percepţie ruptă şi fundamental dualistă a realităţii: pe de o parte, tot ce este bun, tot ce ţine de registrul plăcerii, al mulţumirii, al liniştii (toate mesajele de această natură sînt cultivate, păstrate, căutate sau chiar sanctificate într-o ideologie pozitivistă), şi de cealaltă parte, tot ceea ce produce neplăcere, ne confruntă cu inacceptabilul, cu incertitudinea, şi care va fi negat, alungat, eliminat, dar va rămîne totuşi atît de prezent prin urmele profunde pe care le lasă în noi.

E ca şi cum nu am fi învăţat să decodăm mesajele de viaţă conţinute în fiecare eveniment, dincolo de conotaţiile lui imediate de suferinţă, obstacol sau dificultate; ca şi cum nu am şti să percepem şi cu atît mai puţin să primim cum trebuie dovezile de recunoştinţă, faptele pozitive, cadourile vieţii, ascunse, dar prezente... în tot ce ni se întîmplă.

Indienii din Vestul Canadei pretind că „orice eveniment, orice întîlnire ascunde un cadou", cu condiţia să acceptăm să-1 descoperim ca atare.

O asemenea disponibilitate de a primi, o asemenea dispoziţie presupune că putem intra într-o formă de înţelegere specială, într-o armonie în sensul vibrator al termenului, între ceea ce ni se întîmplă în viaţă si felul în care vom percepe, vom primi, vom integra şi vom asimila aceste evenimente.

De fapt, totul se petrece la nivelul unei alchimii misterioase şi subtile în care interiorul si exteriorul, realitatea si realul se vor amesteca şi vor lăsa sensul profund al unui act sau al unei situaţii singulare să iasă la suprafaţă.

„Realul" devine astfel transformarea proprie şi personală pentru fiecare dintre noi a unei părţi a realităţii.

O tînără cîştigase două locuri gratuite la un concert de jazz oferite de un mare cotidian elveţian. Fusese primită în salonul vedetelor, i se oferiseră mai multe cadouri: o geantă, un disc, un stilou... în pauză, cînd s-a dus să-şi ia o răcoritoare, şi-a lăsat portmoneul la piciorul scaunului, alături de paharul gol, pentru a mînca un baton de ciocolată, iar apoi, în graba momentului, si-a uitat portmoneul şi geanta. Cînd a ajuns acasă, a descoperit mărimea pierderii: bani, acte, cărţi de credit. S-a agitat, şi-a imaginat ce era mai rău şi a început să se chinuie cu reproşuri. Apoi s-a gîndit mai bine, şi-a ascultat trăirea şi a înţeles că poate cineva a găsit portmoneul ei, şi mai ales actele, şi si-a petrecut restul dimineţii într-o stare pozitivă. Mai tîrziu a declarat: „eu, care tocmai pierdusem ceva, mă simţeam în dispoziţia de a *dărui."* Spre prînz a sunat telefonul şi cineva a anunţat-o că totul a fost găsit intact: portmoneul, actele, cărţile de credit şi banii lichizi. Era vorba despre un cuplu tînăr care fusese la acelaşi concert şi care văzuse portmoneul si geanta uitate sub scaun. A mai adăugat: „După aceea am devenit prieteni, am simţit un val de afinităţi faţă de bărbatul si femeia din acel cuplu şi astfel în viaţa mea au intrat noi prieteni."

Cînd ne confruntăm cu necazuri, tracasări sau obstacole, cînd ni se întîmplă un accident, cînd ne îmbolnăvim, cînd o fiinţă iubită ne părăseşte, la început ne este greu să înţelegem în ce constă partea pozitivă a acestor evenimente şi cum ne pot ele aduce un dar. Faptele în sine, violenţa pe care ne-o aduc ne revoltă, ne înşală sau ne dezechilibrează. Ne provoacă atitudini reactive sau defensive. Uneori chiar ne rănesc, ne mîhnesc, ne pot atinge în zonele sensibile, pot distruge o parte esenţială din noi înşine. Va fi nevoie de o revenire, de un efort de interiorizare şi de conştientizare pentru a descoperi scînteia de viaţă care arde, posibilitatea unei deschideri şi a unei schimbări după perioada de dezechilibru pe care o traversăm, înainte de a descoperi partea de miracol pe care o conţinea ceea ce se oferise numai privirii noastre, minunea de dincolo de aparenţele de violenţă, de haos, de nedreptate sau de confuzie inacceptabile.

„Cînd m-a părăsit prietenul meu, am crezut că viaţa mea s-a terminat. M-am perceput ca şi cum nu mai aveam nici o valoare, nici un rost pe lume, nu mai vedeam nici un motiv ca să trăiesc. Şi cînd o prietenă mi-a propus să o vizitez în străinătate, am făcut-o pentru ea, sau cel puţin aşa credeam. Şase luni mai tîrziu o făceam pentru mine, începînd o formare. Sînt convinsă că nu aş fi femeia care sînt azi dacă nu as fi auzit semnalele care mă chemau dincolo de mine... dincolo de graniţele ţării mele."

„Această boală a fost o adevărată revelaţie. Mi-am schimbat modul de viaţă, modul de a mă îmbrăca, distracţiile au devenit adevărate sărbători. Bineînţeles, am pierdut o parte dintre prieteni, dar am întîlnit alţii noi."

Un eveniment traumatizant poate fi declanşatorul unor revelaţii despre posibilităţi neexplorate, despre aspecte necunoscute din noi înşine.

O criză, un conflict acut pot fi un catalizator care să reunească energii risipite pentru a mobiliza bogăţii necunoscute, pentru a deştepta potenţialuri neaşteptate.

Viaţa are multe daruri. Se pare că mecanismul funcţionează după cum urmează. Semnalele pozitive, cînd sînt recunoscute ca atare şi sînt cultivate, ne dau energie, iar această energie se transformă oarecum într-o strălucire de bunăstare, în iubire, în sens invers, semnalele negative pot fi percepute ca violenţe care redeschid răni, care secretă la rîndul lor suferinţă. Suferinţa, resetimentul devitalizează, consumă energia.

Astfel, ne putem imagina o ucenicie în relaţiile interuma-ne care să ne permită să primim cu recunoştinţă viaţa care există în orice eveniment, în orice întîlnire, în orice schimb.

Pentru că tocmai despre aceasta este vorba. Nu primim viaţă doar în momentul conceperii noastre sau al naşterii, ca un capital definitiv pe care va trebui să-1 gestionăm de-a lungul întregii existenţe terestre. Cred că putem primi si dinamiza viaţa care vine în întîmpinarea noastră sub toate formele, aşa cum ni se prezintă ea în viaţa de zi cu zi.

In orice întîlnire, prin stimulii care ne vin în acelaşi timp de la natură, de la fiinţe, de la evenimente şi de la situaţii care interacţionează cu noi, viaţa este prezentă peste tot. Sîntem într-o oarecare măsură relee, transportori de viaţă.

Sensul trecerii noastre pe Pămînt poate fi tocmai acela de a primi viaţa, de a-i da valoare, de a o amplifica şi de a o transmite mai departe la rîndul nostru. Astfel putem renunţa la multe iluzii, la multe mitologii despre iubire, învăţînd să ne iubim, ne putem extinde relaţiile în sensul „ecologiei relaţionale".

Primim daruri de la viaţă, dacă ştim să le acceptăm, dar putem să le si oferim, să le răspîndim, să le creăm. Fiecare dintre noi ar putea să se întrebe seara înainte de culcare:

Ce dar de viaţă am oferit astăzi? Ce cuvînt, ce privire, ce surîs, ce gest, ce acceptare, ce confirmare am oferit, am primit sau am dezvăluit?

Cine poate oferi în fiecare zi celui pe care-1 întîlneşte sentimentul că-şi sporeşte viaţa, că-şi înseninează privirea, că reuşeşte să se exprime, că se simte mai amabil, mai viu?

Cine îşi poate propune să accepte mai bine, să îndrăznească să se iubească şi să iubească pe de-a întregul?

Şi să devină astfel un semănător de Viaţă.

Viaţa este un fel de dar pe care îl deţinem pentru un scurt moment... numai.
HERBJ0RG WASSMO

Cap. 17 Scînteia de divinitate care se ascunde în fiecare dintre noi

Mesajul celor mai mulţi dintre înţelepţi si mai ales al lui Buddha, aşa cum ne-a parvenit el, conţine o invitaţie adresată fiecăruia dintre noi: aceea de a trece dincolo de lumea aparenţelor pentru a descoperi sensul profund al oricărei existenţe, anume respectul pentru viaţă, sub toate formele ei.

Mi se pare util să subliniez cît de actual şi urgent este acest mesaj acum, în zorii celui de-al treilea mileniu.

Pentru că eu cred că partea cea mai maltratată şi deci cea mai ameninţată din fiecare fiinţă vie de pe această planetă nu este atît sensul, cît mai ales *trăirea*(în orig. *vivannce,* cuvînt format din necesităţi contextuale, (N. *trad.).*vieţii

Numesc *trăire* a vieţii această calitate de a vibra în jubilare, această abundenţă vitală şi fremătătoare, această profunzime gravă, acest dinamism plin de forţă şi de putere care se află în fiecare în momentul conceperii sale şi pe care este de datoria noastră să-1 întreţinem şi să-1 amplificăm în ciclul unei existenţe. Această energie ale cărei particule eterne sîn-tem ne leagă, înaintea noastră, de strămoşi mai îndepărtaţi sau mai apropiaţi, şi după noi de moştenitorii cărora le-o transmitem.

Ea circulă şi se propagă în şi prin viaţa de pe planeta Pămînt sau se cristalizează, se coagulează cînd ritmul vieţii este încetinit, blocat, închistat, înfundat, atrofiat sau sterilizat, după cum mi se pare că este cazul din ce în ce mai des în felul nostru de a trăi, în

practicile noastre de prădători, în goana din ce în ce mai nestăpînită spre funcţional şi virtual.

Avem numeroase semne care ar trebui să ne alerteze în privinţa acestor ravagii. Viaţa este rănită, agresată de violenţele împotriva naturii, de felul în care ne hrănim şi locuim. Prin consumatorismul exagerat legat de divertismente, prin deşertificarea relaţională şi prin non-convieţuirea din marile metropole; prin sărăcia şi sărăcirea emoţională şi afectivă a unui număr din ce în ce mai mare de bărbaţi, femei şi copii, prin violenţele fizice, materiale şi morale care apasă asupra a peste 80% din oameni, în sfîrşit, printr-un fenomen mai puţin vizibil şi totodată mai subtil: ruptura noastră cu simbolicul.(A se vedea „Simbolicul: de la ruptură la reabilitare", pag. 95.)

Intr-o primă fază recuperat de marile religii, acesta este astăzi golit de toată seva sa creatoare de către companiile multinaţionale fără scrupule, care ni-1 propun (ni-1 impun, ar trebui să spun) sub forma unor surogate insipide.

Cei care au văzut *Şapte ani în Tibet* (Film apărut în 1997.), filmul lui Jean-Jacques Annaud, au remarcat fără îndoială ca şi mine această scenă: călugării au pregătit o mandala cu ocazia sosirii misiunii chineze care avea să fie primită de tînărul Dalai-Lama. Ei asistă la distrugerea acestei creaţii pe care o văd călcată în picioare, sfărîmată, aruncată cu dispreţ, ca un obiect inutil şi lipsit de valoare, de către generalul însărcinat cu misiunea.

îmi imaginez că fiecare spectator s-a simţit atins, rănit, poate chiar murdărit de acest gest, fără a şti prea bine ce era rănit sau murdărit în el.

Lumea modernă este plină de fetişuri, de fleacuri şi bagatele, de obiecte ritualizate care ne sînt prezentate ca purtătoare de puteri sau de mesaje la adresa divinităţii de care sînt legate. Aceste obiecte, legate de cultura de apropriere şi recuperare care a devenit cultura noastră, ţin mai mult de registrul lui a face decît de cel al lui a fi.

Funcţia simbolică, vitală pentru aspiraţia noastră la o relaţie cu divinitatea, mi se pare din ce în ce mai absentă din viaţa noastră. Ea este obiectul unei grave omisiuni si a unei ne-cunoaşteri regretabile din educaţia actuală.

Dacă iau ca exemplu ritualurile de trecere si de iniţiere care există în toate culturile de la începuturile umanităţii, observ că ele nu mai sînt practicate sau, cînd este cazul, sînt deturnate de la semnificaţia lor iniţială. Dispariţia lor va deschide calea unor somatizări si unor crize grave, sînt sigur de acest lucru. Cîte boli nu sînt echivalentul metaforic al absenţei simbolicului din viaţa unui copil, mai ales din viaţa unui adolescent sau adult, în relaţia rănită pe care o are cu universul!

Prin prisma acestor fenomene, unii dintre noi vor simţi mai mult sau mai puţin clar că *trăirea* vieţii se deteriorează pe zi ce trece mai mult, că sîntem pe cale să ne pierdem vitalitatea.

Voi spune acum ceva ce poate părea un paradox: mi se pare că există şi palpită mai puţină viaţă adevărată în cele cinci miliarde opt sute de milioane de fiinţe umane care populează astăzi planeta decît în cei un miliard şi jumătate de bărbaţi si femei care locuiau aici acum numai 200 de ani. Viaţa era cu siguranţă mai concentrată, mai intensă, chiar dacă condiţiile de viaţă erau mult mai dificile, chiar dacă durata de viaţă era de trei ori mai scurtă.

Da, viaţa se epuizează si se sterilizează cînd rădăcinile şi fundamentele ei esenţiale sînt prea tare maltratate şi rănite, cînd nu mai sînt hrănite şi udate.

Cînd Sâkyamuni, devenit Buddha, imediat după revelaţie, a anunţat ceea ce în buddhism a ajuns să se numească „cele patru adevăruri", cred că prin ele propunea o adevărată etică de viaţă la care fiecare fiinţă umană de azi se poate raporta. Pentru că aceste principii fondatoare ale buddhismului se bazează, după părerea mea, pe un cuvînt-cheie: responsabilitate. Voi reaminti aici conţinutul lor:

Ce cale trebuie să urmăm pentru a descoperi realitatea unei boli sau a unei stări proaste?

Boala si suferinţa există cu siguranţă, fiecare fiinţă le poate întîlni la diferite niveluri şi sub diferite forme, specifice fiecăreia. Dar avem posibilitatea să nu le cultivăm şi mai ales să nu le întreţinem în noi!

Ce drum să străbatem pentru a înţelege sensul suferinţei?

Suferinţa are întotdeauna o cauză, o origine legată de actele, de gîmltirile noastre, de modul nostru de viaţă şi mai ales de conflictele mustre interne.

Ce cale să traversăm pentru a accepta să ne vindecăm şi să renunţăm la suferinţă?

Pentru că suferinţa se poate sfîrşi, dacă acceptăm să ne asumăm răspunderea cu privire la primele două enunţuri.

Pe ce drumuri să ne adîncim pentru a găsi căile de acces către înţelegerea unei vieţi axate pe ascultarea interdependenţei şi a compasiunii, pe sensibilitatea faţă de efemeritatea oricărui lucru?

Aici, căile si drumurile sînt numeroase. Ţine de fiecare să le urmeze pe cele care îl vor duce cel mai aproape de propriul său adevăr.

Înainte de a fi un om, poate nu e inutil să amintim că Buddha a fost copil, într-o carte foarte puţin voluminoasă(*L'Enţant Bouddha (Buddha copil),* Albin Michel, 1993.) , am încercat să arăt ce mi s-a părut nemaipomenit de prolific în acest copil: capacitatea sa de a se responsabiliza în faţa evenimentelor şi a programării vieţii sale, definită şi trasată de părinţii săi, de mediul în care trăia şi de originile sale; de asemenea, capacitatea lui de a demistifica aparenţele si modelele care i-au fost prezentate ca fiind realul.

Buddha, si aceasta mi se pare de asemenea o atitudine exemplară, în întreaga lui viaţă nu a vorbit decît despre sine, despre căutările sale, despre experienţa şi despre practica sa. Şi chiar dacă buddhismul pare să avanseze ideea că nu există liber a'rbitru si că fiecare este oarecum supus determinismului karmei sale, eu simt, dimpotrivă, că invitaţia care ne este adresată prin copilăria acestui om vine să reconsidere orice existenţă ca un demers eliberator.

Buddha ne învaţă că libertatea nu ne este dată, ci este o cucerire, o construcţie permanentă în acel aici şi acum al ciclului nostru de viaţă şi că ea nu se atinge şi nu se cucereşte decît prin responsabilizare.

Mi s-a părut important să discut despre această responsabilizare, posibilă pentru fiecare dintre noi, sub diferitele ei aspecte şi să o introduc în vieţile noastre.

Ne revin în mod obligatoriu patru responsabilizări fundamentale, cred eu, dacă acceptăm să le înţelegem.

Responsabilizarea conştiinţei

Este echivalentul unei asceze personale, riguroase şi durabile. Dincolo de toate condiţionările noastre, de cultura sau de credinţele noastre, acceptînd în acelaşi timp partea de efort invizibil a inconştientului nostru, este de datoria noastră să cultivăm luciditatea si vigilenţa care să vegheze asupra calităţii percepţiilor şi semnalelor pe care le trimitem si le primim din exterior. Dar şi asupra direcţiei pe care o conferim relaţiei noastre cu noi înşine în raporturile cu lumea, pentru a descoperi că persoana cu care ne petrecem cea mai impresionantă parte a vieţii sîntem noi înşine.

În ce mă priveşte, am conştientizat foarte tîrziu că nu am fost un bun partener pentru mine însumi şi că era de datoria mea să repar această greşeală conştientizînd în primul rînd această neglijenţă faţă de mine însumi.

Ceea ce considerăm de obicei că este o stare bună, sau chiar fericită, nu este de cele mai multe ori decît forma atenuată sau adormită a unei suferinţe sau a unei letargii. Ne credem liniştiţi, calmi, cînd de fapt consumăm multă energie pentru a ne reduce suferinţele la tăcere; sau pur şi simplu suferinţele si rănile noastre sînt calmate si ţinute în linişte prin-tr-un mod de viaţă sau prin relaţii care nu le reactivează decît foarte puţin. Nu este nici de dorit, nici sănătos să reducem starea de bine sau chiar fericirea la această unică dimensiune a pielii tăbăcite.

Dimpotrivă, mi se pare important să reamintesc că ţine de responsabilitatea fiecăruia să vadă si să înţeleagă că originea acestor suferinţe este în el însuşi, în stratul încă prezent al rănilor sale primitive — sau vechi, cum îmi place să le numesc—, al rănilor vechi care se redeschid şi se reactivează uneori violent cînd ne confruntăm cu decepţii, frustrări, prin izbucnirea unor conflicte sau a unor violenţe în viaţa din prezent. Ele pot fi înţelese pe trei niveluri:

- Un nivel arhaic sau prenatal, care se situează în timpul sarcinii. Rănile legate de această perioadă se articulează în jurul rupturii, al pierderii, al dorinţei de simbioză sau de fuziune cu celălalt, cu angoase legate de teama de abandon.
- Un nivel primitiv. Aceste răni apar în primele luni de viaţă extrauterină, cauzate de lipsă sau de privaţiune, în legătură directă cu nesatisfacerea nevoilor fundamentale (foame, sete, căldură, siguranţă, recunoaşterea identităţii şi stabilitatea mediului înconjurător).
- Un nivel primar. Aceste răni se formează în timpul primei copilării prin experienţa confruntării sau a întîlnirii cu trei tipuri de fenomene: nedreptatea, umilirea sau neputinţa.

Aşadar, este de datoria fiecăruia să nu se mai chinuie si să înceteze să-1 acuze pe celălalt că ar fi responsabil de suferinţa sau de lipsurile sale. Trecerea de la victimizare la afirmarea de sine, şi deci la responsabilizare, înseamnă să acceptăm să nu ne mai complăcem în dependenţă sau în neputinţă. Accederea la recunoaşterea rănilor si nevoilor proprii, învăţarea metodelor de dezvoltare a capacităţilor de autonomie si de control asupra propriei persoane, găsirea unor mijloace de satisfacere a nevoilor personale, acestea sînt fundamentele unei libertăţi de a fi mai bine direcţionale si în acelaşi timp mai deschise. Această responsabilitate a conştiinţei este un pas esenţial către respectul de sine.

Responsabilizarea faţă de calitatea relaţiilor cu celălalt

Prin natura noastră sîntem fiinţe relaţionale, implicate sau angajate în relaţii multiple a căror dispunere va ţese reţeaua înţelegerii sau neînţelegerii noastre cu lumea. Aceste relaţii ne vor hrăni sau ne vor înstrăina.

In mod normal, primim două tipuri principale de mesaje din partea celuilalt si este de datoria noastră să învăţăm să le identificăm:

- Mesaje pozitive de recunoaştere, de bunăvoinţă sau mesaje daruri care vor fi hrănitoare şi stimulatoare pentru dezvoltarea şi creşterea noastră. Aceste mesaje ne confirmă, ne valorizează si ne extind, cu toate posibilităţile noastre, pînă la ceea ce e mai bun în noi şi în celălalt.
- Mesaje negative, descalificatoare sau poluante care vor fi adevărate otrăvuri pentru existenţa noastră. Aceste mesaje inhibă, mutilează si rănesc potenţialul şi resursele noastre. Ne împing către poziţii de fugă, de agresivitate sau de violenţă îndreptată cînd spre sine, cînd spre celălalt.

Aceste mesaje se diferenţiază prin natura lor, pozitivă sau negativă, care va depinde parţial de cel care le emite. Să precizăm totuşi că sensul conferit în momentul emiterii, după intenţiile emiţătorului, nu va fi întotdeauna perceput ca atare. Pentru că receptorul mesajului este cel care îi dă un sens. Altfel spus, un mesaj care a fost emis cu o intenţie pozitivă poate să producă un impact negativ!

Şi nu este suficient nici ca celălalt să-mi trimită un mesaj pozitiv pentru ca eu să-1 percep ca atare! Trebuie şi să ştiu să-1 primesc, să-1 îmbrăţişez. Şi poate chiar să-1 amplific la rîndul meu!

Ni se oferă astfel fiecăruia dintre noi trei alternative relaţionale şi tot atîtea alegeri de care sîntem în întregime responsabili:

- Dacă ştiu să primesc un mesaj pozitiv, înalţ şi măresc vitalitatea vieţii mele, îmi stimulez si îmi reînnoiesc energiile, devin energogen, dezvolt o iubire de calitate faţă de mine însumi, adică acea parte a iubirii de sine clădită pe încredere stimă si căldură binevoitoare.

Dacă îmi alimentez astfel vitalitatea, sînt responsabil de calitatea vieţii, a sănătăţii şi a creativităţii pe care mi le ofer şi totodată le propun celor din jur printr-o prezenţă de calitate, prin strălucirea pe care o radiez direct sau indirect.

- Dacă permit prea adesea mesajelor negative să vină spre mine, îmi pierd vitalitatea. Energiile mele sînt reţinute pentru această luptă interioară, imunitatea mea slăbeşte, devin energofag. Iubirea de sine scade si uneori se sterilizează.

Consecinţa e că mă aflu în stare de supravieţuire. Atunci devin tot mai vulnerabil la agresiuni, la boli, mă pot comporta chiar ca un partener lamentabil sau terorist pentru mine însumi. Maltratînd prin pasivitate sau prin ceea ce eu numesc falsă toleranţă resursele mele fundamentale, distrug *trăirea* din viaţa mea şi-mi denaturez potenţialul de viaţă.

- Dacă, dimpotrivă, am învăţat si mi-am însuşit ideea că îi pot înapoia celuilalt orice mesaj care îmi aduce o violenţă, îmi menţin şi-mi întreţin coerenţa. Dacă dau înapoi celuilalt orice atitudine, orice gest sau comportament pe care îl percep ca pe o violare morală, verbală sau fizică a integrităţii mele personale sau, pur şi simplu, dacă îi redau celuilalt tot ce nu îmi face bine, măcar permit resurselor mele să rămînă intacte şi neştirbite.

Nu am mai multă energie, dar cel puţin nu pierd din ea! Nu simt mai multă iubire pentru mine, dar cel puţin mă respect! Nu am denaturat *trăirea* din mine.

Ştiind că nu am nici un mijloc direct prin care să controlez tot ce îmi parvine de la celălalt sau din exterior, eu mă bazez pe prima si pe a treia dintre aceste poziţii relaţionale pentru a crea baza responsabilizării faţă de orice relaţie cu celălalt şi pentru a întreţine sau a însufleţi *trăirea* din viaţa mea.

Şi nu las în seama nimănui altcuiva grija de a acţiona pentru binele meu!

îmi asum responsabilitatea pentru satisfacerea nevoilor mele şi astfel pot ajunge la mai multă autonomie relaţională şi la o valoare mult mai preţioasă: libertatea de a fi.

Admiţînd că libertatea înseamnă să alegi şi că a alege înseamnă să renunţi, pot astfel evita capcanele de tipul *totul sau nimic* şi deci pretenţiile teroriste asupra celuilalt. Şi astfel pot ieşi din autoprivaţiunea reactivă şi culpabilizantă pe care mi-o impun uneori.

A alege mai înseamnă şi să menţinem la cote minime iluzia atotputerniciei infantile care ne stăpîneşte încă din primii ani de viaţă.

Aici recunoaştem premisele necesare oricărei încercări de maturizare pentru a trăi viaţa din plin.

Responsabilizarea asumării angajamentelor

Ea corespunde depăşirii anumitor credinţe care ne otrăvesc si care implică accesul la relativitate. Dacă nu mai confund sentimentele cu relaţiile, îmi dau seama că pot avea sentimente intense şi pasionale pentru cineva si totuşi să-i propun sau să accept din partea lui o relaţie imposibilă. Nu trebuie să mă ascund în spatele atotputerniciei sentimentelor mele pentru a încerca să-mi rezolv dificultăţile relaţionale, ci va trebui să aplic cîteva reguli de igienă relaţională pentru a construi relaţii bazate pe împărtăşire, relaţii creative si reciproce.

Astfel pot descoperi că este de datoria mea să învăţ să iubesc pentru a fi iubit, ca să nu rămîn cu nevoia imperioasă sau cu pretenţia de a fi iubit; acceptînd de exemplu ideea că în spatele oricărei temeri se ascunde o dorinţă, acceptînd că polul opus al unei temeri

este o dorinţă, încetînd să mă mai las hărţuit de angoasă si limitat de inhibiţie, introduc în viaţa mea mişcare si fantezie.

Pot astfel înţelege că la polul opus al refuzului, al violenţei sau al privaţiunii domneşte iubirea.

Cînd iubim, depunem armele, ridicăm barierele şi lăsăm să pătrundă în inima a tot ce este mai vulnerabil în noi imprevizibilul din celălalt.

Pentru că mult prea adesea în iubire, care ţine în esenţă în acelaşi timp de registrul revelaţiei şi al creaţiei, frontiera dintre ceea ce sînt şi ceea ce nu sînt eu riscă să dispară.

Între această parte din mine care simte ceea ce este dincolo de mine ca diferenţă, ca alteritate, şi ceea ce eşti *tu* sau celălalt se regăseşte tot spaţiul unei relaţii, adică o posibilă confruntare reglată sau reglabilă prin toleranţă.

Cum celălalt este tot ce nu sînt eu, riscul sau capcana este ca, în numele iubirii, să căutăm să întreţinem confuzia într-un *noi* care mult prea adesea se dovedeşte a fi înşelător.

Tot aşa, încercarea de reconciliere către un tot, care este specific darului iubirii primite şi amplificate, nu înseamnă fuziune, confundare sau înstrăinare şi pierdere de sine în acest tot. Responsabilitatea implicării se referă la această descoperire fundamentală: să poţi iubi fără să te rătăceşti în celălalt, să te poţi integra într-un tot şi totuşi să nu te pierzi sau să te afunzi în acest tot, pînă la a nu mai avea o identitate proprie. Pentru a simţi că fac parte dintr-un întreg, fără a fi eu totalitatea, că aparţin unui tot mai amplu decît reunirea tuturor părţilor sale, că divinul există în mine, fără ca eu să fiu întregul divin.

Eu numesc divin punctul de concentrare în care se unifică orice lucru. Este în acelaşi timp o forţă, o legătură atemporală fragilă si totuşi incredibil de rezistentă, care mă leagă pentru totdeauna de un întreg, respectîndu-mi unicitatea.

Responsabilizarea în a acţiona

În confruntarea cu viaţa şi cu imprevizibilul ei, conştientizarea nu este niciodată suficientă. Ea se cere prelungită prin capacitatea de a transpune propriile decizii sau angajamente sub forma unui control direct şi concret al realităţii.

Buddhismul, care pare să se fi întemeiat pe o ştiinţă, o practică şi o înţelepciune mai vechi — pe care le-am putea numi primordiale —, ne-a adus de asemenea un instrument fantastic: ţinuta şi meditaţia. Dincolo de corpul nostru, poziţia de meditaţie antrenează toate simţurile si facultăţile noastre: ansamblul fiinţei profunde se mobilizează în jurul intensităţii tăcerii si ascultării.

Meditaţia este o practică a libertăţii care nu implică nici o dependenţă, în acest sens este modernă, pentru că nu ne face să depindem de nimeni, decît de propria rigurozitate personală în a o aplica.

A sta într-o anumită poziţie si a medita nu ţine de vreo constrîngere exterioară, decît în măsura în care presupune găsirea unui spaţiu intim, liniştit şi izolat, ceva ce astăzi pare din ce în ce mai greu de găsit, ba chiar un lux!

Meditaţia este pentru mine o cale de a acţiona si de a-mi regăsi energiile, pentru a mă repoziţiona, pentru a rămîne în axa propriei mele existenţe, pentru a alimenta şi a respecta această legătură cu divinul.

Pornind de la poziţiile pe care eu le enunţ poate prea scurt si concis, există, fireşte, numeroase nuanţe şi căi posibile.

Cel care porneşte la drum se angajează faţă de nişte mize care la început i-au părut clare sau chiar necesare; dar ceea ce va descoperi şi va întîlni pe parcurs îl priveşte numai pe el. Las căutarea unei stări de graţie sau de infinitudine, cu alte cuvinte de iluminare, în seama celor care îşi vor găsi mijloacele necesare.

în ce mă priveşte, mă percep foarte uman, plin de întrebări, pe drumul către ce e mai bun în mine, dornic să întîl-nesc, dacă se poate, si ce e mai bun în celălalt. Mă văd asemenea unui podar al vieţii, însărcinat să apere şi să transmită această fărîmă de viaţă preţioasă care mi-a fost încredinţată. Mă recunosc ca un apărător înfocat al acestui dram de

iubire şi al acestui potenţial de energie pe care le-am primit la conceperea mea, pe care le-am chinuit o bună parte a existenţei mele şi pe care astăzi încerc să le respect si să le dezvolt pe cît se poate, pentru a transmite puţin mai multă trăire.

Si cred că fiecare dintre noi este un potenţial trezitor de conştiinţe şi un purtător de viaţă, în ascultarea acestei părţi de divin care este în el şi pe care o poate amplifica şi transmite la rîndul său.

Dacă a primi este în centru,
a da este sus, a refuza este jos.
Mai rămîn de o parte si de cealaltă
renunţarea care înalţă,
toleranţa care îmbogăţeşte.

Concluzii

Pentru omul care sînt nu cred că există un stadiu de conştientizare final. Ceea ce contează cel mai mult nu este rezultatul. Cele mai importante sînt descoperirile de-a lungul drumului de căutări.

Căutarea şi efortul de conştienţi/are nu reprezintă niciodată un scop prin ele însele, ci doar un drum care se deschide fără încetare către noi întrebări, către noi îndoieli. Şi tocmai prin înlănţuirea lor neobosită se deapănă povestea curajoasă a unei transformări, cea pe care noi o împlinim zilnic, nu pentru a supravieţui, ci pentru a trăi viaţa la cea mai mare intensitate.

Cuprins

Prefaţă de Yvan Amar 5
1. Naşterile din viaţa mea 17
2. Zone de umbră sau zone de confuzie din personalitatea noastră....... 29
3. Violenţe, răni şi suferinţe 39
4. Repetiţiile din viaţa noastră: fidelităţi, misiuni,reparatorii, injoncţiuni ... 49
5. De la fidelitatea faţă de celălalt la fidelitatea faţă de sine 57
6. Doliile succesive din viaţa noastră 67
7. Sentimente şi trăiri 83
8. Efemerul emoţiilor 91
9. Simbolicul: de la ruptură la reabilitare 95
10. Despre sincronicitate sau cînd hazardul nu se poate refugia în hazardul hazardurilor 103
11. Cuvînt şi exprimare 113
12. Eroismul în cotidian 117
13. Riscurile si obstacolele în calea schimbării 127
14. Metoda ESPERE: cadru de referinţă pentru o posibilă schimbare concretă 135
15. Carta unei bune coexistenţe cu sine sau cum să fii un mai bun partener pentru tine însuţi 141
16. Darurile vieţii 143
17. Scînteia de divinitate care se ascunde în fiecare dintre noi 147